María Dolores Avia (dir.)

Cartas a un joven psicólogo

Tercera edición



Primera edición: 2000
Tercera edición: 2015

Diseño de colección: Estudio de Manuel Estrada con la colaboración de Roberto Turégano y Lynda Bozarth
Diseño de cubierta: Manuel Estrada
Fotografía de Amador Toril

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15;
28027 Madrid; teléfono 91 393 88 88
www.alianzaeditorial.es

ISBN: 978-84-206-9736-9
Depósito legal: M. 214-2015
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

Introducción

A quien me dio a conocer las *Cartas a un joven poeta* de Rainer Maria Rilke, «porque como a aquéllos, el propio corazón nos sobrepasa siempre»

Atento lector:

No sabe lo que me alegra poderle ofrecer el libro que ahora tiene en sus manos. Desde hace tiempo este proyecto formaba parte de mis ilusiones, y, como sabrá, las ilusiones son tan importantes que no hace falta que se cumplan para que sirvan de estímulo en la vida. Pero héteme aquí que en este caso se han hecho realidad. El proceso, aunque enseguida se lo cuento en más detalle, es bien sencillo: las personas en las que pensé, porque tenían algo que decirle, se han sentido tan ilusionadas como yo.

¿De dónde me ha venido la idea de pergeñar este libro? Verá: de la experiencia, que es uno de los lugares de donde usted, sin duda, aprenderá más. Por motivos de trabajo, asistí a actos académicos –oposiciones, los llaman– en los que se presentaban como aspirantes tres de los autores que hoy le escriben –no hace falta que le diga cuáles–. Me sorprendieron. Porque siendo gente

joven, preparada y, me alegró notar, bastante enamorada de su profesión, tenían, además, en común una no muy frecuente cualidad: la de poseer *una voz propia,* es decir, una forma personal de plantearse los problemas, la suya, y un afán de darles respuesta desde sus propios puntos de vista. Escribían, además, muy bien, de forma que, mientras los oía, pensaba: «No es justo que esto se quede aquí. Cualquiera que, dentro de un tiempo, quiera estudiar lo que han estudiado ellos tendría que haberles oído primero, y ponerse a la tarea con la misma disposición que ellos lo hicieron».

Bueno, pues así empezó todo. Como no se trataba de leer todo lo que escribieron los tres autores, sino lo más destilado de sus conclusiones, me acordé de la correspondencia entre Rainer Maria Rilke y su discípulo epistolar Franz Xavier Kappus. Unas breves cartas podrían cumplir el objetivo. Y claro: enseguida la memoria se puso a recordarme a otros muchos colegas que se les parecían en el asunto de la voz: voces originales, convencidas de lo que escriben –no importa si pasados unos años cambian de opinión; lo importante es que se hayan atrevido a expresarse y a opinar, no solamente a andar sobre terreno seguro, repitiendo lo que está establecido– e interesadas en transmitirlo.

Sólo quedaba una cosa, que se me hizo presente cuando ya la lista de colaboradores estaba prácticamente ultimada: ¿no estaría bien que personas que no son psicólogos, pero que trabajan en campos relacionados con la psicología, escribieran también algo a nuestros jóvenes psicólogos? A veces observo excelentes alumnos que sin

embargo me parecen algo miopes para todo lo que no se ve a través de sus propias gafas. ¿Podrían las personas en que yo estaba pensando ayudarles a ampliar su campo de visión y a quitarles las anteojeras? Dicho y hecho. Y aquí me esperaba una sorpresa: la buena acogida de estos reputados profesionales y lo oportuno de muchas de sus reflexiones. De modo que le dejo el resultado de ese proceso que ahora ya conoce para que le saque tanto provecho como le he sacado yo. Encontrará aquí algo que no suele encontrarse en los libros al uso: las visiones, diferentes pero complementarias, que tienen personas muy preparadas del trabajo que realizan; impresiones originales, entusiastas, sinceras y comprometidas; sus preocupaciones, sus certezas y sus dudas, el resultado de su aprendizaje; y, sobre todo, la elección que han tenido que hacer de los aspectos que, desde su punto de vista, son más importantes para transmitirle. Agradezco muy sinceramente a todos ellos el esfuerzo realizado y les felicito por su trabajo.

Evidentemente, no habría llegado hasta aquí sin el apoyo clave de un par de personas de Alianza Editorial, que fueron quienes dieron forma y extensión a un proyecto que empezó, en parte, como fruto del azar y me acompañaron en lo que ahora juntos consideramos que mereció la pena.

Y acabo de mencionar una palabra importante: el azar. Porque claro, puede que usted se esté preguntando: ¿No hay más personas que puedan escribirme cartas? ¿Solamente éstas? Claro que no, y nada me gustaría más que prologar un segundo tomo con nuevos participantes. Lo que ocurre es, primero, que tenemos

problemas de espacio: los libros de cartas o son breves o no los lee nadie. También ha habido, por mi parte, un afán por incluir, sobre todo, a gente no tan joven como usted, pero que no lleve mucho tiempo en la brecha, y eso lo he respetado en la mayor parte de los casos (excluyendo, desde luego, a los que no son psicólogos, como ve personas muy conocidas). De esta forma, excelentes y afamados psicólogos, que se han expresado muchas veces por escrito, han quedado fuera de la selección. Por utilizar una expresión conocida: aunque es cierto que no están todos los que son, sin duda son todos los que están.

Fíjese, trato de imaginarme su cara –no estoy acostumbrada a escribir a quien desconozco– y me aparecen rostros muy distintos. Por un lado, veo a un estudiante con la carrera recién terminada, mucha motivación y ganas de hacer cosas, pero cargado con un saco de preguntas que no sabe a quién formular. ¿Cómo se las arregla ahora, que ya es psicólogo? ¿Tiene miedo, quizá, de ponerse frente a un paciente y no saber bien qué decirle? ¿O tiene que empezar a trabajar en un colegio y le asusta la responsabilidad de asesorar a los padres, dirigir a los niños y quizá confundir a los profesores? Puede que lo que le asuste es que ni siquiera sabe qué camino tomar, ahora que tiene el título..., o que se me haya adelantado, y, encontrándose en mitad de la carrera, desee saber algo más de las posibilidades que tiene y de los obstáculos que tendrá que vencer. Ah, pero también veo ahora otra cara, de alguien un poco mayor que hace tiempo ejerce y está empezando a pensar que las cosas han cambiado mucho en estos años: quizá necesite oír de nuevo las vo-

ces de quienes en este momento son profesores... , y también está esa persona que tiene su trabajo, está contenta con él, pero a la que le queda el gusanillo de la psicología. ¿Y si, ahora que tiene el asunto económico resuelto, se dedicara un poco a estudiarla? Y luego están los compañeros de profesiones afines, que constantemente tratan con psicólogos y no acaban de saber bien dónde terminan las competencias de ellos y dónde empiezan las suyas propias... Y mucha gente más, que irá desfilando por mi imaginación.

La verdad es que no sé por qué estaba haciendo de eso un problema. Quizá me había despistado el título de «joven psicólogo», y no sabía si tenía que referirme a un estudiante o a un profesional deseoso de aprender. Y ahora, reflexionando con usted, resulta que lo tengo claro: este libro está dirigido a personas jóvenes llenas de interés por la psicología... teniendo en cuenta que joven es todo aquel que tenga curiosidad y ganas de aprender, y que la psicología es un campo apasionante al que quieren asomarse no sólo los psicólogos, sino muchas otras personas.

Yo quería acabar ya, pero, lo que son las cosas, los autores que están aquí reunidos me han jugado una mala pasada. Me dicen que, igual que yo les pido a ellos que plasmen en unas pocas páginas lo que consideran más importante de lo que han aprendido y meditado para transmitírselo a un joven psicólogo, ellos piden lo mismo de mí. ¿Qué es lo que yo tengo que decir a un joven psicólogo? Lo primero: que lea atentamente las enseñanzas que vienen a continuación. Pero si los autores insisten un poco más –como

así han hecho–, le diré únicamente una cosa. Muchas veces tendrá que expresarse a otros, oralmente o por escrito, y darles a entender algún asunto relativo a nuestra profesión. Recuerde que la gente tiene ideas preconcebidas sobre la psicología y que es muy importante que usted transmita claramente lo que cree que debe transmitir. Déjeme que sea a través de dos citas como yo le exprese ahora lo que le quiero decir. La primera está tomada de una obra de Jovellanos, y la encontré en una exposición que visité hace poco en el Jardín Botánico de Madrid. Decía así:

> ¿De qué servirá que atesoréis muchas verdades si no las sabéis comunicar? Para comunicar la verdad, es menester persuadirla, hay que hacerla amable; es menester despojarla del oscuro científico aparato, simplificarla, acomodarla a la comprensión general e inspirarle aquella fuerza, aquella gracia que, fijando la imaginación, cautiva victoriosamente la atención de cuantos la oyen[1].

La otra se encuentra en el prólogo de *El Quijote,* obra que no termina nunca de enseñarnos:

> ... procurar que a la llana, con palabras significantes, honestas y bien colocadas, salga vuestra oración y período sonoro y festivo; pintando en todo lo que alcanzáredes y fuere posible, vuestra intención, dando a entender vuestros conceptos sin intricarlos y escurecerlos. Procurad

1. De la exposición «Madrid, ciencia y corte», Real Jardín Botánico de Madrid, 17 marzo-23 mayo de 1999.

> también que, leyendo vuestra historia, el melancólico se mueva a risa, el risueño la acreciente, el simple no se enfade, el discreto se admire de la invención, el grave no la desprecie, ni el prudente deje de alabarla...

Respecto a cuáles son mis recomendaciones de lecturas imprescindibles para los jóvenes psicólogos, requisito que he pedido que cumplan todos los que aquí se incluyen, reconozco, al ponerme yo a ello, que supone un enorme compromiso. Pero no puedo escaparme ahora. Así que déjeme que le diga lo siguiente: si no ha leído aún la obra de Rilke *Cartas a un joven poeta,* no deje de hacerlo. Tiene una versión en esta misma editorial, traducida por José María Valverde. Y de ahí, permítame que le subraye una página en la que el autor insiste en la importancia de la paciencia. Paciencia es todo, es lo que dice. A mí, que no soy persona paciente, esa recomendación me ha servido de mucho. Y, como ya sé que usted está bastante al día de las novedades científicas, déjeme que mi segunda recomendación sea también algo heterodoxa: si le interesan los conflictos de la emoción, los sentimientos de culpa, los líos en que las personas pueden encontrarse por un afán compulsivo de ayudar al prójimo, léase despacio *La piedad peligrosa,* de Stephen Zweig (Debate, 1999). A mí me ha parecido un tratado de las emociones humanas. Mi tercera referencia es aún más simple: lea todo lo que pueda y relaciónelo con lo que estudia. Verá cómo las obras de los poetas, los filósofos, lo que aparece en una crítica de cine trata de lo mismo que esos artículos y textos que usted subraya. Dicen que un buen profesor es aquel que acierta al poner buenos ejemplos. A veces, una frase de un poeta,

acertadamente escrita, puede servirle de resumen de lo que usted ha entendido en un trabajo científico.

Por mi parte, sólo una cosa más. Usted, cuando haya leído lo que sigue, ¿tendrá, quizá, deseos de contestarnos, rebatirnos o seguir preguntándonos? Si es así, tome papel y pluma –u ordenador e impresora– y envíeme sus impresiones. Me encontrará en la Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Clínica, Campus de Somosaguas, 28223 Madrid. Correo electrónico: mariavia@psi.ucm.es

Buena suerte... y gracias por su interés.

María Dolores Avia
Universidad Complutense de Madrid

Nota a la segunda edición

Querido lector:

Me complace presentarte una nueva edición de estas cartas de amigos y colegas a quienes tengo en muy alta estima, con la novedad de una nueva aportación, la del profesor Jaime Vila, de la Universidad de Granada. En la edición anterior se notaba la ausencia del trabajo de los psicofisiólogos, tan importante en la psicología actual. Ese problema se ha resuelto y ahora puedes disfrutar de una nueva y entrañable carta que te presenta el panorama de esta especialidad. Confío en que sigas trabajando bien; como siempre, nos alegrará saber de ti. Un saludo,

María Dolores Avia

Nota a la tercera edición

Querido, querida amiga

Estamos contigo otra vez y te traemos novedades. Nuevos especialistas se han sumado a los anteriores para expresarte su punto de vista y brindarte, en cuatro nuevas cartas, lo mejor de su experiencia. Son los doctores Fernando Egea, terapeuta de orientación dinámica, quien con su extensa experiencia clínica con adolescentes y adultos, presenta una visión de la relación de ayuda que estaba ausente en nuestros textos anteriores; ello nos permite ofrecerte un panorama más completo del mundo de la psicoterapia; José Eugenio García-Albea, profesor y destacado especialista en el ámbito de la psicología teórico-experimental, que introduce unas profundas reflexiones muy personales y acertadas sobre este campo, que hasta ahora no habíamos contemplado; Iván Blanco, ex alumno y recién licenciado en psicología, que desde su proximidad con los jóvenes psicólogos aporta un

punto de vista fresco y actual; y yo misma, que no he podido resistir la tentación de escribirte también y hablarte un poco de la psicología positiva, ausente en anteriores ediciones y muy activa en la actualidad.

Estoy segura de que este nuevo texto añade atractivo al anterior, que ya recibiste con ilusión. No me cabe duda de que en estos años habrás aprendido mucho y mejorado tu práctica. Recuerda que en esas empresas los que hemos escrito este libro te acompañaremos siempre.

Un fuerte abrazo y muchas gracias por tu entusiasmo.

Mª Dolores Avia
Directora.

De un psicólogo de la salud

Rafael Ballester

Querido/a amigo/a:

Comenzar esta carta deseándote que en el momento en que la leas goces de muy buena salud quizás pudiera parecerte algo excesivamente convencional y podría saberte a poca cosa. Sabes que uno de los problemas más importantes que tenemos para comunicar nuestras emociones es que para ello hemos de recurrir a palabras demasiado manidas, y el término «salud» es uno de esos términos que de tanto usarlo acaba perdiendo todo el brillo que le pertenece. Por ello, sin renunciar a este deseo, prefiero posponerlo al momento en que acabes de leer esta carta, porque creo que será entonces cuando entiendas perfectamente todo su valor y significado. Si te parece podríamos empezar nuestra relación dando un paseo juntos a lo largo de la historia para ver todo lo que, con la palabra salud, se ha intentado designar. Comenzaremos por el origen de esta palabra, que

es latino *(salus)* y hace referencia al funcionamiento psicobiológico normal de la persona. Este significado original se retomó por parte del Diccionario de la Real Academia de la Lengua, donde se define «salud» como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Por cierto, en la lengua inglesa, el Diccionario de Oxford define el término *health* como «equilibrio, firmeza, solidez, seguridad del cuerpo, condición en la que sus funciones son desempeñadas eficientemente y a su debido tiempo», y parece que el origen del término *health* se encuentra en la antigua lengua germánica representado por los términos actuales *hale* ('sano','robusto') o *whole* ('todo', 'conjunto', 'completo', 'íntegro'). Ya puedes ir viendo cómo, en principio, el término «salud» designa un concepto bastante más complejo que la mera ausencia de enfermedades, como ha sido definido durante mucho tiempo y como fue asumido por el modelo biomédico tradicional.

Seguramente a estas alturas ya sabrás que el modelo biomédico (o mejor, los modelos biomédicos, ya que habría que hablar del modelo fisiológico, el bioquímico, etcétera) ha sido muy criticado por constituir un modelo unicausal, mecanicista, reduccionista y, en muchas ocasiones, dogmático, al cerrarse a los innumerables datos empíricos que señalan la importancia de los factores psicológicos, sociales y culturales en la salud y la enfermedad. Yo mismo he escrito algunas cosas bastante duras en contra de ese modelo y te aseguro que se las merece todas, especialmente cuando los postulados en que se basa se ensañan en personas concretas que acaban pagando los platos rotos, personas con su corazoncito, sus

sentimientos, sus sueños, sus amores y desamores, sus pequeñas o grandes frustraciones; en definitiva, con seres humanos únicos e irrepetibles a los que se reduce a su hígado, su páncreas o su hematocrito, a los que no se informa de qué se les va a hacer mientras depositan toda su confianza y su vida en manos de un cirujano al que ni siquiera tienen el gusto de conocer, a los que nadie ha preguntado algo que vaya más allá de un dolor concreto o la fiebre que tienen, algo como, por ejemplo, cómo se siente, qué teme o qué le supone enfermar en este momento de su vida. También se ensaña con quienes mueren completamente intubados sin que nadie les conceda una tregua final y con quienes se ven forzados a abandonar a sus hijos en un hospital frío de frías sábanas y fríos quirófanos a tenor de las normas del centro y sienten el desgarro de aquel al que se le arranca una parte de sí mismo, padres que darían lo que fuera por apretujar a su hijo contra su pecho al ver sus ojillos que miran tras el cristal; con los que se quedan aparcados en medio de un pasillo esperando a que algún celador bendito les lleve a algún lugar donde se les explique o se les haga algo, y con los niños a los que no se prepara psicológicamente para la experiencia traumática de la hospitalización, etc. Estoy seguro de que tú puedes continuar con esta enumeración de aberraciones del modelo biomédico, simplemente a partir de tu experiencia personal.

Sin embargo, te quiero decir que tampoco me siento completamente cómodo criticando un modelo que ha permitido luchar contra la enfermedad como ningún otro, al que le debemos el conocimiento y control de una ingente cantidad de enfermedades que apenas hace unas

décadas causaban mucho sufrimiento y segaban muchas vidas, un modelo cuyo peor pecado ha sido la intolerancia (aunque esto no sea poco), pero no su falta de eficacia. Quizás seamos injustos e ingratos al criticar un modelo los que hemos tenido la suerte y el privilegio de padecerlo. Me refiero a que en muchos países la cosificación y despersonalización propia del modelo biomédico tradicional no ha llegado sencillamente porque tampoco han llegado las vacunas ni los antibióticos, países en los que un escalofriante porcentaje de niños muere al nacer.

Quizás resulte fácil denunciar el hambre cuando tienes la mesa llena de comida, y tal vez pedir más cuando hay quien no tiene lo mínimo sea un gesto insolidario. Pero es que actualmente no debemos conformarnos con luchar contra la enfermedad. Eso hay que hacerlo, por supuesto. Pero además, mientras el desarrollo de la ciencia médica continúa y el progreso se extiende por todo el mundo, y no sólo en casa de unos pocos, tenemos que empezar a pensar en promover la salud, teniendo en cuenta la globalidad de la persona y todo lo que de positivo encierra este concepto.

¿Sabes? Por lo que se refiere a la importancia de considerar a la globalidad de la persona, resulta curioso ver cómo en la historia de la humanidad hemos realizado un interesante periplo. Hemos necesitado partir de un modelo sobrenatural de la enfermedad según el cual es el ser humano en su totalidad el que enferma, debido a la acción de fuerzas sobrenaturales, para pasar a los modelos naturales, que, de forma más específica, explicaban la enfermedad a partir del desequilibrio de los elementos que componían el cosmos; y también a los modelos morales

que enfatizaban la culpa (más que la responsabilidad) del individuo por haber enfermado; y más tarde al modelo biomédico, que nos ha permitido la disección del ser humano en sus partes más pequeñas, para volver a la visión global que defiende el modelo biopsicosocial de Engel, aunque esta vez se trata de una globalidad autoconsciente de su propia complejidad. Parece, por tanto, que hemos hecho un viaje en círculo, que hemos llegado exactamente al mismo sitio, pero eso no es cierto. A veces volver es una forma de llegar. Ahora sabemos que, en parte, todos esos modelos tenían razón, que el ser humano enferma en su globalidad pero por la acción de fuerzas tan sobrenaturales como puedan ser los virus o las bacterias, sabemos que es cierto que cada persona encierra en sí misma el equilibrio del cosmos, que tenemos una cierta responsabilidad ante nuestra salud, aunque no tenemos toda la culpa de nuestras enfermedades, que partes específicas del cuerpo pueden funcionar mal y que con todos estos conocimientos que hemos acumulado a lo largo de la historia podemos comenzar un nuevo modo de entender y buscar la salud.

Me refiero (y ahora voy al segundo aspecto del que te hablaba después de la globalidad de la persona) a la salud entendida como una dimensión continua: nunca se está del todo sano ni del todo enfermo; como algo que va más allá de la mera ausencia de enfermedad, la salud se refiere a «algo positivo, una actitud alegre hacia la vida y una aceptación alentadora de las responsabilidades que la vida coloca sobre el individuo» (Sigerist, 1941, pág. 100, citado en Ballester, 1998); la salud entendida como

un ideal positivo, la búsqueda del desarrollo de nuestro potencial, un motivo y no un estado, que alcanza más allá de la esfera biológica de la persona, extendiéndose también a lo psicológico y lo social; algo que con gran frecuencia se encuentra en manos de los comportamientos que configuran nuestro estilo de vida; que nos habla de una experiencia subjetiva y no de una realidad objetiva; que incluye una dimensión social porque estar sano o enfermo conlleva una serie de expectativas sociales sobre la persona, y que, en definitiva, es el resultado de la adaptación global del individuo a su propia vida.

Cuando se tiene en mente un concepto tan amplio de la salud como este que acabo de definir, se puede entender que una persona pueda sentirse sana incluso aunque una parte de su cuerpo esté dañada o funcione anormalmente; y todo lo contrario, puede sentirse enferma a pesar de que su médico se empeñe en asegurarle que no tiene ningún problema real. En resumen, podría ser cierto algo que parece una contradicción, tan humana, y es que se puede tener salud mientras se está enfermo.

Y esta idea me viene bien para decirte que no veo razón alguna para endiosar la salud, como en ocasiones se hace. La salud y la enfermedad son dos conceptos que se implican tanto como la vida y la muerte, de modo que al igual que la muerte forma parte consustancial de la vida (y más nos vale comprender esto), la enfermedad y la salud están bien si nos permiten aprender y enriquecernos como individuos; ambas pueden ser un buen medio para exprimir y sacarle el jugo a la vida. ¿O acaso las personas enfermas no tienen derecho a acariciar la felicidad?

Pues bien, mi querido amigo, sobre este concepto de salud que hemos trazado se construye la psicología de la salud. De entre los modelos de salud que hemos descrito, la psicología de la salud se declara amante del modelo biopsicosocial, ya sabes, aquel cuya formulación se atribuye a Engel en el año 1977 y según el cual la salud y la enfermedad son el resultado de la compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, al mismo nivel de importancia. Pero no vayas a creer que esta idea constituye una genialidad de Engel. Al fin y al cabo, lo único que él hizo fue resumir algo cuya simpleza ha sido criticada pero para la cual ha hecho falta el trabajo de innumerables autores y estudiosos a lo largo de la historia. Me estoy refiriendo, por ejemplo, a la medicina que aplicaban los sacerdotes egipcios que todavía se revela en los papiros de Ebers y Smith; la antigua medicina china que ya defendía 2.600 años a. C. la idea de la enfermedad como desequilibrio entre fuerzas naturales; la más antigua exposición racional sobre la enfermedad atribuida a Alcmeón de Crotona (hacia el siglo V a. C.); la obra del considerado padre de la medicina, Hipócrates (460-377 a. C.) y su Escuela de Cos, que junto a la Escuela de Cnido y a la de Sicilia desarrollaron la visión naturalista de la enfermedad, especialmente la conocida doctrina humoral; la preocupación de Galeno (siglo II a. C.) por la localización de las enfermedades, cuya extensa obra (unos 400 libros) y perspectiva perduraron durante más de mil años; las aportaciones del Imperio romano a la salud pública con sus grandes construcciones de acueductos, cloacas...; Aristóteles, Avicena, el mismísimo Leonardo da Vinci (siglo XVI), que superó, tras el aletargamiento del progreso médico en

la Edad Media, el tabú que impedía la disección del cuerpo humano; la búsqueda de los arcanos por parte de Paracelso; el mecanicismo de Descartes (siglo XVII) y su solución al problema del dualismo mente-cuerpo; la nostalgia por el holismo perdido por parte de Stahl (1660-1734) con su alma sensitiva y también de Cullen de Edimburgo (siglo XVIII) con su «fuerza nerviosa» responsable de la estenia o la astenia. Y ¿qué me dices de los grandes avances en los siglos XVIII, XIX y XX en todos los campos de la medicina, entre los que destacan la fundación por parte de Morgagni de la anatomía patológica, el inicio de la neurología anatomoclínica a partir de la obra de Broca, la doctrina de la patología celular de Virchow, la obra de Pasteur sobre fermentación, y la de Koch, origen del desarrollo de la bacteriología y las vacunas, las técnicas de antisepsia introducidas por Lister, la utilización de la anestesia quirúrgica por Morton y un largo etcétera?

Y tienes que saber que más recientemente, pero antes que Engel, muchos autores, como Parsons con su «rol de enfermo» en el año 1951, Mechanic con su concepto de «conducta de enfermedad» acuñado en 1962 o Zola, cuatro años más tarde, con sus estudios transculturales sobre el proceso de búsqueda de ayuda médica, han denunciado la importancia de considerar los factores psicológicos, sociales y culturales en la comprensión de la enfermedad.

¿Te das cuenta de cuántas personas (y muchas más que ojalá nos perdonen por no mencionarlas aquí) han dedicado su vida a estudiar y mejorar la salud de la humanidad en su más amplio sentido?

Por eso la psicología de la salud podrá carecer de todo menos de fundamento. Unos cuantos siglos (ya Hipócrates

hablaba de la importancia de los estilos de vida) y muchos estudios la respaldan y justifican. En fin, querido amigo, créeme que cuando Schofield en el año 1969 publicó su famoso artículo en el *American Psychologist,* a partir del cual se creó la Task Force on Health Research por parte de la APA en 1973, que llevaría a su vez a la creación de la División 38 (Division of Health Psychology) con Matarazzo al frente, no estaba haciendo más que dar forma e intentar abanderar una idea y un proyecto muy antiguo, pero no por ello realizado ni satisfecho.

Ya sé que hay quien duda de la legitimidad o de la necesidad de la psicología de la salud. Te adelanto que si decides especializarte o ejercer tu labor profesional en este campo haciéndote un hueco entre los demás profesionales sanitarios, no faltará quien niegue tu derecho a existir. Pero, si te ocurre, no te preocupes, no es nada personal, esto ocurre cada vez que una nueva disciplina o técnica pide permiso para nacer, surge con profesionales que dicen hacer algo que otros no hacen. Sabes que la ciencia en estas cuestiones es conservadora, y eso puede que esté bien porque en caso contrario podríamos estar demasiado abiertos a farsas y oportunismos. En tu caso puede que te pregunten para qué haces falta tú y tu disciplina cuando ya hay una sociología o una antropología médica, una medicina comportamental, una medicina psicosomática o una psicología clínica.

Respecto a la sociología y la antropología médica, la defensa es bastante clara. La psicología de la salud, frente a las anteriores, se caracteriza por su interés en los aspectos individuales y más concretamente psicológicos del sistema de salud, y tiene una potente dimensión de interven-

ción sobre los problemas de salud que está ausente en las primeras disciplinas, exclusivamente descriptivas y explicativas.

Por lo que se refiere a la medicina comportamental, aunque ya sabes que algún autor podría no estar de acuerdo, en general todos defenderían que constituye un campo interdisciplinar frente a la psicología de la salud, que pertenece a una única disciplina, la psicología. Por tanto, esta última tampoco forma parte de la medicina, como le ocurre a la medicina psicosomática, que tuvo sus orígenes en el pensamiento psicoanalítico.

Quizás lo más espinoso sea defender las diferencias entre la psicología clínica y la psicología de la salud, al menos para mí, porque me siento tan psicólogo clínico como de la salud y no estoy dispuesto a renegar de ninguna de las dos. En esta carta no vamos a analizar en profundidad los vínculos entre ambas áreas de la psicología (si te interesa el tema, te recomiendo leer la monografía que dirige el profesor Pelechano con el título *Psicología Clínica y/o de la Salud,* o mi libro titulado *Introducción a la Psicología de la Salud),* pero no puedo dejar de expresarte mi opinión tras darle muchas vueltas al respecto, y es que debería hablarse de una psicología de la salud que englobase a la psicología clínica. Así tendríamos una psicología clínica de la salud que se ocuparía de la vertiente aplicada, tanto de la promoción de la salud como del tratamiento psicológico de cualquier trastorno, sin distinciones que mantengan la dicotomía mente-cuerpo. Y por otro lado, una psicología no clínica de la salud que recogería toda la investigación básica acerca de los factores asociados a la salud

y la enfermedad desde la psicobiología, la psicología básica, la psicología evolutiva, etc. Esta solución sería coherente con la definición de nuestra disciplina que en el año 1980 propuso Matarazzo como: «El conjunto de aportaciones, tanto de tipo educativo como científico y profesional, que proporcionan las diversas áreas psicológicas para la promoción y el mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y sus consecuencias» (pág. 815).

De todos modos, si quieres que te dé un consejo, no malgastes tu precioso tiempo en estas cuestiones. Sería lamentable dedicar todo el tiempo a intentar defender acérrimamente una posición mientras seguimos sin dar solución a la demanda que las personas nos presentan, a saber, que de una vez por todas se les trate en toda su integridad. Espero que los psicólogos clínicos y de la salud no nos busquemos los ojos para ver quién tiene la culpa si dentro de un tiempo de tanto mirarnos el ombligo no hemos avanzado nada.

También te auguro problemas para salir airoso de la eterna cuestión del dualismo mente-cuerpo que, durante tantos años, nos ha trasladado la falsa imagen de que ambas, mente y cuerpo, son dos entidades separadas, idea que impregna nuestro sistema sanitario. En mi opinión, tardaremos mucho tiempo en dejar de pensar en lo psíquico y lo físico, aunque sea para después expresar que ambos aspectos están intrínsecamente unidos, ya que estos conceptos constituyen herramientas sin las cuales es difícil pensar. Con ello quiero decir que el pensamiento

dualista quizás afecte tanto a la forma de nuestro pensamiento como a su contenido, y, como es sabido, resulta más difícilmente modificable lo primero que lo segundo. En otras palabras, si hemos pensado de modo dualista prácticamente desde los albores del pensamiento racional, esto es, durante veinticinco siglos, seguramente sea porque nos ha resultado adaptativo para entender el mundo y sobrevivir en él; o bien más o menos porque ese dualismo es quizás la consecuencia del pensamiento analítico que caracteriza al ser humano. En cualquiera de los dos casos, no creo que nos resulte fácil abandonar ese lastre.

Sabes además que, muy ligado al problema del dualismo mente-cuerpo, se encuentra el problema del reduccionismo fisicalista, lo que hace que todo cuanto tiene que ver con la mente o los factores psicológicos se haya atendido en lo que podríamos denominar la trastienda de nuestro sistema sanitario. En parte por eso, los psicólogos de la salud siguen brillando por su ausencia en los centros sanitarios. Pero si tuvieras la suerte de trabajar en uno de estos centros, no pienses que se han acabado tus problemas. Entonces tendrás que dedicar una buena dosis de tiempo y paciencia a educar a otros profesionales sanitarios (médicos, enfermeros...) que durante siglos han sido los únicos «sanadores» y que se resisten a que alguien más cuyas funciones no conocen demasiado bien les obligue a compartir la ancestral autoridad esculapia. Tendrás que enseñarles todo lo que puede hacer un psicólogo en el ámbito sanitario y dejar el pabellón bien alto, para lo cual requerirás una buena formación y seguir algunos consejos que te doy

muy gustosamente: intenta ser concreto y pragmático (los psicólogos tenemos la fama de hablar demasiado sin que de ello se derive nada práctico), sé humilde (acepta tus limitaciones, no lo puedes saber todo), defiende tu profesión sin caer en el fanatismo y, por último, no olvides nunca cuidar el ego de los médicos, pero por lo que más quieras, recuerda siempre que tu puesto está al lado del paciente, defendiéndolo ante el sistema sanitario y en particular ante la práctica de algunos que se autodenominan profesionales.

A cambio de todas estas dificultades, si te especializas en psicología de la salud, también te garantizo un estudio y una práctica profesional apasionantes. Como psicólogo de la salud tienes tanto campo de acción, tantas cosas que hacer, que te puedes perder. Que no te importe porque al final caminos muy distintos llevan al mismo sitio. Así, podrás centrarte en la investigación básica, donde te encontrarás con temas tan atractivos, actuales y necesitados de aportaciones científicas rigurosas como la psiconeuroinmunología. También podrías participar en la elaboración y planificación de políticas de salud. Quizás no tengas oportunidad de hacerlo, pero que sepas que tienes una amplia formación que te da una perspectiva suficientemente global sobre la salud como para ser un buen profesional diseñando estas políticas.

Sin embargo, sin duda, tu labor profesional más probable tendrá que ver con el ámbito de la prevención o de la intervención ante personas con enfermedades concretas. La prevención es cada vez más importante, ya lo sabes, a tenor de que la gran mayoría de las enfermedades que actualmente producen las mayores tasas

de morbilidad y mortalidad tienen que ver con el estilo de vida. Informar, concienciar, modificar actitudes y hábitos de salud serán tus tareas si eliges este destino, un trabajo tan interesante y necesario como complejo. ¡No te imaginas cuán difícil es cambiar las actitudes y los comportamientos de la gente! Unos por un excesivo optimismo respecto a su riesgo de contraer una enfermedad; otros, por un fatalismo que les lleva a pensar que de algo hay que morir; y otros más que, invadidos por el tedio o el desengaño, no esperan nada de la vida y por ello no ven motivo para cuidar su salud; casi todos te verán como alguien empeñado en robarles los pequeños vicios que les hacen felices. Tu trabajo consistirá en hacerles dudar de que los vicios los eligieron ellos libremente, que realmente les conducen a la felicidad, y enseñarles formas alternativas de vivir. Transmitirles un justo sentido de responsabilidad respecto a su salud, ni poca ni excesiva, la suficiente para que valga la pena cuidarse sin por ello ser esclavos de su propia salud, y no por vivir más años, sino justamente por vivir mejor. Tampoco te quiero engañar, y te quiero decir que en ocasiones sentirás que sólo a ti te importa la prevención, sentirás algo así como que vas contracorriente, que no hay un verdadero interés por parte de las autoridades sanitarias y, si lo hay, no se traduce en inversiones para acciones concretas. Si percibes algo así, no te traiciona tu intuición. Es verdad que nuestro sistema sanitario sigue más preocupado por curar que por prevenir y no digamos promover la salud.

Por cierto, hay quien comienza a poner en duda la rentabilidad de la prevención sobre la curación, quien dice

que resulta mucho más costoso económicamente y que muchas veces no está probada la eficacia de las campañas y programas preventivos. Mira, si alguna vez oyes algo así, por lo que se refiere a la segunda parte, tendrás que reconocer que durante tiempo nos hemos lanzado a la prevención sin preocuparnos por obtener datos acerca de las repercusiones de nuestra intervención a medio y largo plazo, aunque afortunadamente esto está cambiando y cada vez se investiga más al respecto. Pero por lo que respecta al primer punto, si te hablan de la rentabilidad económica de la curación sobre la prevención, hazme un favor: pregúntale al audaz y solidario interlocutor dónde queda en su análisis económico el sufrimiento humano, qué lugar le otorga y cuánto dinero cuesta el sufrimiento. Porque, querido amigo, por más que algunos se empeñen, hay cosas que no deberían someterse al salvaje arbitrio de las leyes del mercado, especialmente en lo que a salud se refiere, con tan poca oferta por parte de los gobiernos y tanta demanda por parte de los ciudadanos.

Y finalmente, ¿qué decirte de todo el campo de la intervención ante enfermedades concretas? Tendrás ocasión de ayudar con tus conocimientos a que algunas personas afronten mejor enfermedades tan variadas como la diabetes, el cáncer, los problemas cardiovasculares, el dolor crónico, el asma, la fibrosis quística, el sida y tantas y tantas, cada una con sus características peculiares bajo un denominador común: el sufrimiento que causan a los seres humanos que las padecen. Y no sólo ayudar a los enfermos, sino a los familiares, que no saben cómo ayudar mejor o cómo poder soportar el sufrimiento de un ser

querido, y a los profesionales que sufren el estrés continuado de trabajar en salas de hospitales donde a diario ven morir o cosas peores. Por cierto, nuestra profesión te brinda el honor también de poder intervenir ante enfermos terminales, los que se enfrentan a la muerte ya con los ojos hundidos, la piel arrugada y las manos llenas de sombras de tanta vida vivida, y también los que se dejan muchos sueños por hacer realidad. Comprobarás en ese momento que hay vidas que mueren, vidas que duelen y vidas que matan, que algunas personas incluso desean ver llegar la muerte porque ya no pueden con tanto equipaje. Fíjate qué vértigo, qué trascendente, intentar humildemente ayudar a morir mejor, del modo más sereno posible, aceptando la muerte como parte de un contrato que se firma al nacer, intentando vencer la ansiedad ante lo desconocido, la tristeza por lo que se deja y la soledad con que todos morimos. ¡Ojalá los humanos consiguiéramos dejarnos llevar por la vida desde el principio hasta el final, ambos inclusive, desnudarnos y darnos un chapuzón en la vida, tal como es, sin pedirle que deje de ser ella misma! Y ojalá los enfermos terminales entendieran que mientras les quede un hálito de vida, mientras les quede un gesto son seres sanos que pueden dejarse empapar por la lluvia, hacer el amor sin mesura, sin miedo a agotarse por completo en el intento, disfrutar de una puesta de sol, partirse de risa... en definitiva, pueden vivir y no esperar la muerte sentados. Como apoyaría Séneca, la vida es suficientemente larga como para que dé tiempo a hacer las cosas más importantes, incluso cuando apenas quedan unos meses.

No hace falta que te diga cuánto se aprende de esta profesión, cómo te enriquece y cómo merece la pena dejarse la piel en ella, así que abre bien los ojos. Lástima que no todos piensen o sepan que podemos hacer cosas realmente importantes y que las autoridades sanitarias sigan sin destinar a psicólogos de la salud a cada servicio de cada hospital, a las escuelas, las empresas... mientras las personas siguen enfermando por anorexia, tabaco, alcohol, drogas, estrés o sida, mientras la gente sufre sin que nadie haga casi nada por evitarlo.

Pero en fin, confiemos en la visión de futuro de nuestros gobernantes o, mejor que en eso, en la presión de la demanda de la población y en que la necesidad se imponga. De momento y mientras eso llega, recuerda: cuídate y que disfrutes de toda la salud que mereces. Un abrazo.

R. B.
Universitat Jaume I de Castelló
rballest@psb.uji.es

Lecturas recomendadas

BALLESTER, R. (1998): *Introducción a la Psicología de la Salud.* Valencia: Promolibro.

PELECHANO, V. (comp.) (1996): *Psicología Clínica y/o Psicología de la Salud.* Valencia: Promolibro.

De un psicoterapeuta

Emilio Gutiérrez

Me han pedido que escriba una carta, dirigida a un terapeuta joven. En vez de una carta, lo que voy a hacer es contar una historia que a mí me contaron. No he podido averiguar si esa historia ocurrió de verdad o es una fabulación. De cualquier manera, la contaré como yo la conozco. Trata de un joven que se duerme deseando ser psicoterapeuta. En su sueño se ve a sí mismo en un gran congreso de psicoterapia donde se encuentra con un viejo psicoterapeuta con el pelo blanco que va en una silla de ruedas.

«Psicoterapia es el nombre genérico de una serie de procedimientos que pretenden ayudar a resolver, o aliviar, las dificultades que a lo largo de la vida los seres humanos experimentamos como anormales. Habitualmente, esas dificultades surgen cuando los problemas de la vida se convierten en problemas que no nos dejan vivir. Las diferentes modalidades, escuelas o modelos de psicoterapia

difieren en su explicación tanto de la naturaleza de los problemas humanos (la teoría) como de los procedimientos (las técnicas) que recomiendan para la solución o alivio de los mismos.»

Ése era el cartel que figuraba en la entrada al gran salón. Mientras el joven leía el cartel, un señor de aspecto venerable, en silla de ruedas y con el pelo blanco se le acercó y le dijo:

–Hola, ¿te puedo ayudar en algo? –El joven, que no se había percatado de la aproximación, se encontró diciendo al extraño, sin pensar:

–Quiero ser psicoterapeuta, ¿me podría ayudar?

–Claro. Veamos... ¿qué podría decirte, que, sin determinar tu elección, te pudiera ser útil? Bien, lo que voy a hacer será llamar tu atención sobre un aspecto de la psicoterapia que, con los años, es muy fácil que olvides, como todos nos olvidamos cuando decidimos ser terapeutas. Verás, a pesar de las diferencias aparentes, todas las modalidades de psicoterapia comparten un rasgo común: los postulados centrales de cada teoría no son más que meros *supuestos.* El término «supuesto», como sabrás si miras un diccionario, denomina algo que es arbitrario, gratuito e infundado. Estos *supuestos* centrales, que forman la piedra angular de los edificios teóricos más complejos, tienen la propiedad de pasar desapercibidos, tras la maraña de hipótesis, construcciones teóricas y sus prácticas asociadas.

Al joven le extrañó la forma en que el viejo terapeuta pronunciaba la palabra *supuestos.* La pronunciaba como si quisiera subrayarla. Muchos años después aún seguiría recordando esa forma especial de pronunciarla, como si el viejo hubiera querido subrayar este papel crucial de

los *supuestos*, y para contrarrestar la propiedad de los *supuestos* de pasar desapercibidos como tales. El joven volvió a prestar atención a la conversación del viejo terapeuta, que seguía diciendo:

–... yo creo que es debido a esa base tan inestable por lo que tantos terapeutas adquieren el hábito, yo más bien diría el vicio, de declararse flexibles ante los colegas. Seguro que en este congreso te será muy frecuente oír la metáfora del sastre. Ya sabes, aquello de que la terapia, como los trajes, se hace a la medida del cliente. Si bien en ocasiones eso puede ser más o menos cierto, lo cierto es que la terapia, como los trajes, siempre la cortamos con un determinado estilo de escuela. Por lo tanto, mi querido amigo, elijas la modalidad que elijas, no digas que eres flexible, sobre todo porque no oirás decir a nadie en la profesión que es inflexible. La flexibilidad en terapia, el ajuste al cliente, como en el corte de un traje, es una actitud que no se obtiene haciéndola pública, sino en las pruebas con el cliente, otra vez como el sastre.

Sin haberse percatado de que se había puesto en movimiento y de que llevaba un rato caminando a la par de la silla de ruedas, el joven tuvo que pararse en seco, pues, con un rápido giro, el viejo terapeuta se había colocado frente a él y le miraba fijamente.

–¿Te aburro? –el joven negó con la cabeza mientras la silla se volvía a poner en marcha–. Metáforas, metáforas, más allá de la metáfora del sastre, yo creo que el «estilo de escuela» tiene más enjundia de lo que parece. Los psicoterapeutas (o terapeutas) ponemos, sobre el cuerpo de las quejas, el traje que nuestra línea de trabajo nos permite. El resultado de esta tarea de vestido es un problema.

–¿Quejas?, ¿problemas?, ¿no es lo mismo? –preguntó el joven mientras veía al viejo terapeuta negar con la cabeza.

–Nooo. Las quejas son lo que mueve a la gente a demandar ayuda a los psicoterapeutas. Los problemas son lo que la gente padece después de haber consultado a un profesional. Y así, como por arte de birlibirloque, dependiendo de los supuestos de la teoría, el problema puede ser de diferente índole. Claro está que este matiz no siempre es aceptado. Es mejor pensar que la gente viene ya con los problemas a nuestra consulta. Así, si la terapia no va bien, incluso el paciente puede ser culpado de falta de motivación, o nuestro relativo fracaso, achacado a la dificultad del problema. Sin embargo –y, con el dedo índice de la mano derecha bien extendido, iniciaba un ritmo de amonestación, arriba y abajo, arriba y abajo–, sólo aquel que aprecia la diferencia apuntada entre quejas y problemas entiende hasta qué punto la motivación y la redefinición de quejas en problemas son parte crucial de la terapia. Vamos, que la queja es el territorio y los problemas son todos los mapas que se pueden hacer de ese territorio. *¿Capisci?*

Al oír aquella expresión en italiano, el joven sonrió, ¡era divertido aquel viejo parlanchín! Y otra vez, le sucedió. Casi sin pretenderlo, otra pregunta salió por su boca:

–¿Pero tan importante es cómo llamar a las cosas?

–Los términos son lo de menos. No estoy hablando de un problema terminológico, tal como emplear el término neurosis o fobia, sino planteando en último término de qué manera nuestros *supuestos* (o sea, los de la teoría

de la escuela en la que nos hemos formado como terapeutas) tienen consecuencias reales para las personas. No lo olvides, hijo: diferentes consultas con terapeutas de distinta formación, provocadas por la misma queja, pueden llevar a prescripciones de fármacos, internamientos hospitalarios, psicoanálisis de años de duración, terapia familiar, terapias cognitivas, hipnoterapia o cinco sesiones de terapia breve. Nuestras teorías tienen consecuencias reales y muy variadas para las personas con quejas.

–Pero entonces, esas personas que necesitan visitar a varios psicoterapeutas, ¿pueden acabar muy confusas, oyendo versiones-problema, y recomendaciones a seguir, diferentes de lo que les pasa, como dice usted, de su queja?

El viejo psicoterapeuta asintió con la cabeza y comenzó a decir:

–No te quepa la menor duda. Con frecuencia oirás que te señalan el poco acuerdo que existe entre nosotros. Y lo oirás de las personas que te consultan. Si tú quieres contribuir a reducir esta Torre de Babel, debes seguir una regla muy simple: psicoterapeuta y paciente deben hablar el mismo lenguaje. Este aspecto fue ignorado durante largo tiempo en psicoterapia, y aun hoy se pasa por alto. Hablar el lenguaje del paciente significa el camino más corto para mantenerse cercano a la queja, y también a la visión del mundo de las personas que te consultarán. Por otro lado, es la mejor manera de evitar forzarles a ver el mundo y sus dificultades por el prisma de nuestros supuestos. El término que describe ese proceso de interferencia es el de aculturación. Evítalo siempre que puedas.

Al joven le gustaban las expresiones del desconocido: birlibirloque, y además le había llamado hijo. Sí, sin duda le caía en gracia aquel hombre. Se sentía a gusto. Se sentía contento y quería seguir oyendo a aquel viejo parlanchín que parecía conocer a tanta gente, pues no paraba de saludar con la mano. ¡Y le estaba dedicando su tiempo a él! El viejo, zigzagueando con su silla entre la gente, siguió diciendo:

–¿Quieres otra regla? No evitar que el paciente mejore por sí solo. Incluso en ocasiones una queja remite espontáneamente. Otras veces una misma queja se mantiene durante años y sobrevive a todos los intentos de remedio probados. Éste es el panorama de la psicoterapia, que va desde la remisión espontánea hasta la cronicidad. Seguramente te preguntarás si un diagnóstico correcto no evitaría esa aculturación de la queja.

El joven asintió con la cabeza, mostrando que le había leído el pensamiento.

–No, no sé si lamentable o afortunadamente, pero el diagnóstico no es crucial en psicoterapia. No es de mucha ayuda, porque los objetivos y las metas no las marca el diagnóstico, sino que es un proceso de colaboración entre el terapeuta y el cliente. ¡Diagnóstico, diagnóstico –ahora el viejo parecía un poco enfadado, como si hablara consigo mismo–, como si la propia evaluación no cambiara ya a la gente!

–Pero... ¡yo creía que no había nada mejor que un buen diagnóstico! –replicó el joven.

–Los que dicen eso se refieren a *su* buen diagnóstico. Si al menos sirviera para colgarlo en la pared, como los diplomas, o los trofeos de pesca... Encuéntrame a terapeutas de

diferentes escuelas que se pongan de acuerdo en un diagnóstico. Difícil, muy difícil.

El joven se apartó para librar un gran macetero, y cuando volvió a la altura de la silla el viejo le sonreía mientras, otra vez con el dedo índice extendido, subrayaba sus palabras:

–Pero siempre nos queda la queja y afortunadamente le podemos preguntar a la gente de qué forma sufriría menos, y... manos a la obra. En terapia es más importante saber hacia dónde se quiere ir que de dónde se viene, es decir, las causas. ¡Pues sí que estamos bien!, pensarás. Puedes pensar que estoy cargando las tintas. Si es así, el equivocado soy yo. No pasa nada. Sin embargo, por si acaso, sobre todo por las consecuencias reales que nuestros *supuestos* pueden tener sobre las personas, no eches en saco roto esa posibilidad.

Habían llegado hasta los ascensores. Llegaron al primer piso y con la mirada invitó al joven a que entreabriera la primera puerta de un seminario. Nada más abrir oyeron que el conferenciante decía: «En esta modalidad de terapia *partimos de la base...*».

–Cierra, cierra, muchacho –y mientras avanzaba hasta la siguiente puerta, parecía decirse a sí mismo–: Ya sabemos de qué material está hecha esa base, así que, para no ser pesado, no me extiendo más. Pero, sigamos fisgando.

«Nuestro enfoque *es un enfoque científico...*», decía el conferenciante de la siguiente puerta.

–¡Leñe! –dijo el joven–, éste parece muy seguro, ¿entramos?

–Bueno, tú decides, pero siempre que oigas calificar una afirmación como científica recuerda no confundir

método con producto. Una afirmación científica dice más del método que del conocimiento. Es una afirmación para la que se ha establecido la probabilidad de ser observada por cualquier otra persona que repita el procedimiento de observación. Si lo repites y no observas lo mismo, lo más frecuente es que el investigador-terapeuta se haya olvidado de incluirse a sí mismo como parte del procedimiento. Esas cosas pasan a veces. Pero no decidas aún, abre esa otra puerta.

«La causalidad lineal no existe, *todo está interconectado por complejos bucles recursivos de causalidad circular...*», se oía por la puerta entreabierta. El joven pareció quedar enganchado de aquella afirmación tan críptica. Musitaba para sí mismo:

–¡Qué interesante! –El viejo se sonrió, mientras meneaba la cabeza y guiaba la silla hasta la siguiente puerta. El joven le siguió, arrastrado por sus palabras:

–Bueno, sí parece atractivo, pero no olvides que el mérito de la causalidad circular sólo se sigue de la ausencia de confirmación positiva de la causalidad lineal. Pero sigamos, veamos otras modalidades.

Siguiente puerta: *«Como ya dijo Freud, hace casi cien años, y más tarde confirmó Lacan...».*

–Éste, éste parece serio y contrastado –afirmó el joven, como esperando la aprobación de su apreciación. Creyó advertir que el rostro del viejo terapeuta adoptaba una expresión más seria.

–Bueno, por lo menos tiene solera, pero ante afirmaciones que se acompañan de argumentos de autoridad, no olvides que eso sólo quiere decir que Freud, o cualquiera que sea la persona citada, lo dijo, si es que lo dijo,

aunque habitualmente se emplea esperando provocar el «amén» de la audiencia ante una prueba irrefutable de que lo que se dijo es incuestionable. Pero mira, yo ahora estoy un poco cansado, sigue tú solo y luego nos encontraremos aquí mismo.

Dos horas después, el joven volvió al lugar donde se habían separado. Observó cómo el viejo terapeuta estaba hablando con otros congresistas. Todos ellos tenían las sienes plateadas. Nada más verlo, el viejo se disculpó y se acercó lentamente.

–¿Qué tal?, ¿cómo te fue? –le preguntó.

Aún confuso, el joven comenzó a narrar todas las cosas interesantes y variadas que había visto y escuchado. Particularmente, dos secciones le habían impresionado: las dedicadas a «Profundas reflexiones» y «Largas y dilatadas experiencias clínicas». El joven comentó su confusión, ya que, sustentadas sobre la base de las más profundas reflexiones, había escuchado justificar las posturas teóricas más extremas. También, y esto le había desconcertado aún más, había escuchado, apoyadas en las más dilatadas trayectorias clínicas, las propuestas técnicas más dispares, a menudo opuestas entre sí. Mientras escuchaba, el viejo terapeuta asentía con la cabeza, transmitiendo al joven que no le eran ajenas aquellas tribulaciones. Cuando el joven acabó, comenzó a decir:

–Lo que pasa es que has vuelto a ver la sombra alargada de los supuestos. –Después de una pausa prosiguió–: Pudiendo pensar –dijo–, ¿quién necesita reflexionar? Además, mientras no cambies experiencia por curiosidad, todo te será más fácil, las canas no están reñidas con

la ingenuidad. Por otra parte, ¡qué diablos!, una sana irreverencia hacia las teorías y modelos no le viene mal a nadie, sólo a los modelos –apostilló.

Nuestro joven amigo volvió a quedar pensativo, pero sintiéndose extrañamente tranquilo. Estaba comenzando a darse cuenta de cómo errores simples de interpretación, cuando se acumulan, pueden enfundarte unas anteojeras que no te dejan ver más allá de lo que la teoría te permite. Mientras estaba enfrascado en esos pensamientos, su interlocutor, como si los estuviera leyendo, comentó:

–¿Por qué crees que a las teorías se las denomina, a veces, *dominios* teóricos? Así surgen la compartimentación y las vallas artificiales que cercenan la curiosidad y evitan que nos enriquezcamos con la curiosidad de los demás.

–También visité la sección «Avances en psicoterapia» y me gustaron los departamentos dedicados a la «Integración», «Eclecticismo» y «Factores comunes» –terció el joven. El viejo terapeuta, mirándole por encima de las gafas, se puso a divagar sobre el término «avance» y advirtió al joven que, con demasiada frecuencia, se denomina avance a los meros movimientos, sin esperar a que sea la historia la que juzgue lo que supuso un avance, una finta o un retroceso. A renglón seguido, le recomendó precaución con el eclecticismo y la integración, por muy políticamente correctos que sean. Explicó al joven lo difícil que es soportar la noción de que las bases de las teorías sean meros *supuestos,* «aunque puede llegar a ser muy provechoso, sobre todo para los pacientes», recalcó. Y siguió diciendo:

–¿Cómo sabrías que al combinar varios *supuestos* el resultado, en vez de ser una base más sólida, quizás no sea un *supuesto al cuadrado?*

–No lo sé –contestó el joven.

–Ah, pues yo tampoco –respondió el viejo terapeuta, y comenzaron a reírse al unísono.

–Lo que no sé es por dónde voy a empezar.

–Bueno, eso no es muy difícil, tendrás que empezar por el principio. Más bien por *un* principio –se corrigió a sí mismo el viejo terapeuta, y continuó–: Lo complicado es cómo acaba uno, no cómo empezar, ni por dónde empezar.

Arrellanándose en su silla, lo cual significaba una disertación, siguió diciendo:

–Mira, te voy a dar otra regla provechosa a la hora de aprender. Cada modelo de psicoterapia es un conjunto de directrices acerca de lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer. Yo he llegado a pensar muchas veces que lo importante, es decir, lo que ayuda a la gente que nos consulta, no es la técnica concreta que sigamos en su caso. Quizás lo importante es que nuestra técnica, o la de cualquier otro colega, le permite hacer una cosa diferente de la habitual. En definitiva, ésta podría ser la regla de las reglas en psicoterapia. Cada una de las diferentes escuelas, con sus técnicas diferentes, supone, para las personas con dificultades, la posibilidad de hacer algo diferente. Aunque cada modelo atribuye el cambio a su técnica concreta, quizás el valor de las diferentes propuestas resida en que, una vez que son puestas en práctica, éstas posibilitan que se afronte/intente/reaccione/encaje/piense/sienta la dificultad que condujo a la consulta de una manera nueva.

En ese momento, el viejo terapeuta le extendió la mano mientras le informaba de que tenía que despedirse. Como si de pronto recordara algo, le dijo al chico:

–Ah, se me olvidaba un último consejo. Cuando alguien se te queje de su «yo», primero mira si tiene una piedra en el zapato. Con esto quiero señalar que a veces mejorar algún aspecto pequeño y aparentemente periférico tiene grandes repercusiones. Como con los electrodomésticos cuando no funcionan, primero mirar el enchufe. –Y sacando de su carpeta un libro, se lo entregó al joven. *Persuasion and Healing,* rezaba el título.

–Y por cierto, hablas muy bien inglés.

El joven se quedó paralizado, pues en ese mismo momento se dio cuenta de que había estado hablando en inglés con... ¡no sabía como se llamaba el viejo terapeuta! Mientras le veía alejarse, oyó cómo alguien se dirigía a él llamándole don... y justo en ese momento se despertó.

Muchos años más tarde, ese joven dicen que escribió –quizás por el vete-y-ven en el que había transcurrido aquella conversación– un ensayo sobre los cuentakilómetros, en homenaje a aquel viejo terapeuta que le enseñó a mirar donde uno no debería estar mirando.

E.G.
Universidad de Santiago
emilio.gutiérrez@usc.es

Lecturas recomendadas

FRANK, J. D., y FRANK, J. (1991): *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (3.ª ed.). Baltimore, MD: John Hopkins University Press.

GUTIÉRREZ, E. (1994): «¿Hacia dónde corren los cuentakilómetros cuando el coche va marcha atrás?: Un homenaje a los que miran donde no deberían estar mirando». *Actas de las IV Jornadas de Psiquiatría, Psicanalise e Literatura.* Santiago de Compostela: Asociación Galega de Saúde Mental.

De una terapeuta de conducta

Arabella Villalobos

Desde hace varios años me dedico a la psicología clínica como terapeuta de conducta y puedo decir que es un trabajo que constituye para mí una experiencia muy enriquecedora e interesante.

Considero el ejercicio de la psicoterapia como el arte de combinar los conocimientos, tanto técnicos como de índole más personal, para acompañar el proceso de aprendizaje mediante el que los pacientes potencian sus recursos y los modifican, o aprenden otros nuevos, para afrontar con éxito sus dificultades.

En cuanto a los conocimientos técnicos, me parece importante adquirir una buena formación que permita evaluar, analizar y entender los problemas de quienes acuden a consulta, establecer los objetivos de tratamiento adecuados y poder elegir la mejor manera de conseguir esos objetivos. Creo también que mantener un vivo interés por aprender de todas las oportunidades que nos

brinda nuestra propia experiencia, tener aficiones, capacidad de goce y entusiasmo y, en definitiva, poseer un mundo propio proporciona un bagaje que, combinado con los conocimientos más específicos, se vuelca en el trabajo terapéutico y lo mejora y enriquece.

He podido observar que durante la terapia los pacientes realizan un proceso verdaderamente creativo, son los artífices de su propia curación y generan y potencian recursos que van más allá de la mera solución de sus problemas.

Quisiera hablar ahora de mi formación. Me he formado en terapia de conducta, que es una orientación que me ha permitido comprender a los pacientes apoyándome en teorías con una base empírica de las que se desprenden una serie de técnicas útiles para el tratamiento. Me interesó siempre mucho el compromiso con la evaluación continua, porque creo que la tarea es muy seria y no puede basarse en impresiones subjetivas, sino que debe posibilitar la contrastación para el avance de un conocimiento que, en definitiva, está al servicio del bienestar humano.

Quiero hacer una breve referencia a algo que considero importante, y es que gracias a la labor de muchos terapeutas de conducta en su calidad de investigadores y clínicos, es decir, científicos comportamentales, el estatus y reconocimiento del psicólogo han cambiado notablemente en los últimos años, tanto en medios hospitalarios como en otro tipo de instituciones y ámbitos donde se desarrollan actividades como ayuda social, formación de empresa, educación, deporte, etc. El respeto conseguido gracias a la metodología científica y a la eficacia de

las intervenciones, y no a otra cosa, ha llevado a otros profesionales a abandonar la concepción de aquel psicólogo cargado de baterías y pruebas asistente del psiquiatra, para llegar a ser hoy alguien cuya voz se escucha y a quien se pide ayuda reconociendo la necesidad de su colaboración. Dicho esto, me referiré al ámbito de la psicoterapia, que es en el que fundamentalmente desarrollo mi labor.

Desde mi punto de vista, no es conveniente trabajar en terapia sin dirigir la mirada hacia las condiciones ambientales concretas en las que se dan las conductas problema, analizar por qué se generan y cómo se mantienen, definirlas en su complejidad, indagar todos los ámbitos en los que se manifiestan y generar hipótesis explicativas sobre su funcionamiento. Sólo así se pueden especificar los objetivos y elegir las técnicas adecuadas. Por otro lado, el hecho de asumir que estas conductas problema son aprendidas proporciona un horizonte verdaderamente esperanzador. Me parece también muy importante prestar especial atención a los recursos y habilidades de los pacientes, a sus intereses y proyectos, así como a cuáles han sido las características personales y las estrategias que les han ayudado a superar situaciones anteriormente problemáticas y que constituyen su estilo personal de afrontamiento. Tener en cuenta estas capacidades posibilita adecuar el tratamiento a cada persona y facilitar que las puedan poner al servicio de lo que necesitan aprender o modificar.

La organización del tratamiento, es decir, especificar los objetivos y establecer los procedimientos de intervención, ha de tener la condición que Ghelen exigía del arte: «Estar saturado de reflexión».

En la fase de evaluación es importante elegir los instrumentos relevantes al caso y no saturar a los pacientes sometiéndolos a una enorme cantidad de cuestionarios y pruebas con cuya información no se sabe luego qué hacer. Evaluar significa cuantificar las variables que constituyen la conducta o conductas problema para ver si varían y cómo varían durante y después de la aplicación del tratamiento; por eso insisto en considerar cuáles son los problemas fundamentales del paciente y, en función de ellos, seleccionar de entre los muchos instrumentos los que se van a aplicar.

Con respecto al análisis funcional, que es la manera de acceder a las conductas problema estableciendo hipótesis sobre por qué se generan y mantienen y así poder elegir las técnicas más adecuadas, me gustaría insistir en que establecer una determinada forma de análisis y descripción no debe suplir la consideración general del caso. A veces he leído análisis correctos de la conducta problema en el triple sistema de respuesta (fisiológico, cognitivo y conductual), así como de sus antecedentes, contingencias y consecuencias, en los que no existía una comprensión de la situación global del paciente, y esto puede llevar a intervenciones equivocadas a la hora de realizar el tratamiento. Por ejemplo, una persona que padece hipocondría puede tener conflictos en su relación de pareja, en su trabajo o en su vida familiar, e incluso no ser consciente de ellos al estar absorbida por el temor a padecer un infarto. Si no tenemos en cuenta toda su realidad, podremos ayudar a reducir sus consultas permanentes a los servicios de urgencias, a disminuir las señales físicas de ansiedad, a atribuir a esa ansiedad sus síntomas, incluso

a hacer un pacto con los familiares para que no atiendan sus quejas, pero si en la base del malestar hay un conflicto serio en su relación de pareja, que puede no haberse manifestado inicialmente, y no lo tenemos en cuenta a la hora de especificar los objetivos, estaremos haciendo un análisis demasiado simplista del que se va a desprender un tratamiento ineficaz.

En cuanto a las técnicas, conocerlas bien supone conocer bien el oficio, que, como decía el escultor Auguste Rodin, «... no es más que un medio, pero quien lo descuida no alcanzará jamás su objetivo».

La desensibilización sistemática, la inundación, el entrenamiento asertivo, el modelado, los métodos operantes, el *biofeedback,* y una variedad de procedimientos cognitivos y de autocontrol, son algunas de las técnicas que en terapia de conducta se utilizan. No me voy a detener en describirlas, pues están muy bien detalladas en los manuales, que ofrecen una gran sistematización de sus componentes, de sus pasos y de los distintos modelos teóricos subyacentes. Lo que sí me parece necesario señalar es que, aunque al comienzo de la actividad como terapeuta se siente cierta inseguridad, no es bueno aferrarse exclusivamente a las técnicas (relajación para manejar y reducir las señales físicas de ansiedad, desensibilización para las fobias, inundación para las obsesiones, etcétera) y abandonar la actitud de observación sobre lo que le está pasando al paciente. Creo que es preciso hacer una reflexión sobre por qué se va a llevar a cabo una determinada forma de intervención y poseer cierta habilidad para adaptar el instrumento a las características concretas de cada caso. De igual modo, explicar en un

lenguaje comprensible las bases en las que se sustentan las técnicas que vamos a manejar y el porqué de su utilización es fundamental para que los pacientes entiendan las claves de su proceso terapéutico.

Me gustaría resumir lo que considero importante a la hora de aplicar el tratamiento. Para ello, trataré de explicar mediante ejemplos algunas dificultades que pueden surgir, y aunque resolverlas constituye, entre otras, parte de las habilidades del terapeuta, pretendo presentar algunas sugerencias que puedan servir para dar pie a reflexiones que ayuden a los jóvenes psicólogos.

Por ejemplo, el entrenamiento en relajación, que es un componente importante de muchas técnicas de la terapia de conducta, puede suponer para algunos pacientes una experiencia que intensifica su miedo al descontrol, y para otros un aumento de su inquietud al percibir sensaciones corporales cuando éstas se viven como amenazantes. A veces, la exagerada atención que se da a ciertas señales internas puede interferir en el propio entrenamiento. En otras ocasiones podemos encontrar la incapacidad de algunas personas para permanecer quietas.

Yo recomendaría estar atentos, disponer de varios métodos alternativos, saber cuándo es conveniente abandonar el entrenamiento o entender la situación como un proceso de habituación y cuidar, en definitiva, esa relación consigo mismo que toda relajación supone, donde en el «silencio sonoro» es posible que aparezcan los pensamientos no deseados y las sensaciones más molestas.

Ayudar al cambio cognitivo (cambiar pensamientos distorsionados, sesgos cognitivos, etc.) puede ser algo complejo, y a veces es preciso utilizar tareas conductuales,

recuerdos que no confirmen sus sesgos, o ahondar aún más en la propia actitud o filosofía de vida del paciente, cuidando de no precipitarse a la hora de hacer el debate de sus creencias irracionales o la contrastación empírica de sus sesgos. La experiencia y la reflexión son condiciones que ayudan, siempre dentro del conocimiento de los procedimientos de cambio cognitivo.

Un paciente inteligente y peculiar me decía al intentar debatir sus creencias: «No me voy a enrollar con asuntos mentales, lo mío es la tristeza, la atmósfera romántica y el amor desdichado». Sufría una depresión como consecuencia de una separación sentimental. Dados sus firmes valores estéticos, le estimulé en esa dirección, y pudo hablar de las lágrimas de forma metafórica, de otras experiencias anteriores donde él había sido el más amado, de la melancolía como belleza y del dolor como algo auténtico y verdadero. Releyó a Keats («Belleza es verdad y verdad es belleza»). De esta manera cambió su creencia «lo que me pasa es imposible de aguantar», y poco a poco fue aumentando su autoestima y corrigiendo sesgos cognitivos que tenían que ver con su manera de interpretar la pérdida en sus relaciones sentimentales. Lo que se pretendía era cambiar la valoración de sus emociones (técnica cognitiva) haciéndolas más tolerables y acceder así al cambio de creencias que le generaban impotencia y desdicha.

Me parece también muy importante tener en cuenta los recursos y capacidades del paciente para utilizarlos a la hora de facilitar la aplicación del tratamiento y favorecer así los resultados. En una ocasión trabajé con un paciente que padecía un trastorno obsesivo compulsivo,

donde la rumiación obsesiva era el miedo al contagio a través de gérmenes. Había desarrollado muchos ritos preventivos como no tocar nada excepto con guantes sanitarios, ducharse varias veces al día, cambiarse de ropa cada vez que veía personas desaliñadas, etc. Era una persona con grandes aficiones literarias y, además de ser actor, escribía sus propios textos para representarlos. Después de conseguir el primer objetivo (dejar de hacer todas esas conductas que reforzaban su obsesión mediante la técnica de «exposición con prevención de respuesta»), para trabajar con el pensamiento obsesivo convinimos en que escribiera un monólogo tomando como referencia a Dante y en el que resaltara cómo podía atravesar su infierno personal lleno de infectados y gérmenes que permanentemente le contagiaban, hasta llegar a la gloria, que no era otra que la liberación de su temor. Escribir el texto y ensayarlo le motivaba mucho, porque el teatro era su verdadera pasión. De esta manera hizo una saciación de su pensamiento obsesivo (al escribir el texto correspondiente al infierno), realizó la técnica de inundación al ensayarlo y también hubo de darse argumentos que le permitieran ir pasando a través del purgatorio hasta el cielo, lo que facilitó que se fuera distanciando de su temor irracional. Con este ejemplo quiero señalar que un conocimiento y manejo adecuado de las técnicas supone pensar de qué manera se puede facilitar su aplicación, cuándo consideramos una técnica necesaria (en este caso inundación y saciación del pensamiento) utilizando los recursos e intereses del paciente (que se mostraba reacio inicialmente a estos procedimientos), sin olvidar en ningún momento cuáles son los objetivos de modificación o cambio que se persiguen.

He constatado que muchas veces, cuando se está aplicando una técnica concreta, la situación de entrenamiento cambia y se convierte en otra que requiere un manejo diferente del que inicialmente habíamos establecido. Por ejemplo, al enseñar relajación a un paciente que padece hipocondríaca, la situación puede convertirse en una exposición a sus sensaciones temidas, y una de las alternativas puede ser decidir aplicar en ese momento la «exposición gradual» a esas sensaciones para afrontar el temor que le producen y facilitar su atribución correcta. Si estamos trabajando dentro de un programa de entrenamiento en habilidades sociales y en el momento de realizar el «ensayo de conducta» el paciente se paraliza, ¿qué puede estar pasando? Quizás es que el modelo se parece a alguien con quien tiene conflictos serios de relación y es preciso decidir si se cambia el modelado o bien se empieza (o se vuelve, si ya se ha hecho) a trabajar el entrenamiento en conductas de aserción.

Cuando se está aplicando «exposición gradual en vivo», puede ocurrir que la situación se convierta en una inundación espontánea, debido a las características a veces poco controlables de las situaciones reales, o bien que la imaginación de un paciente se dispare complicando los contenidos establecidos. Insisto en observar las reacciones del paciente, preguntarle por lo que está ocurriendo y, si es preciso, redefinir y utilizar los procedimientos de intervención que la nueva situación requiera.

Finalmente, quiero señalar que cambiar las consecuencias que mantienen una determinada conducta o conductas problema suele ser algo difícil de manejar. A veces implica la modificación de actitudes de familiares o

personas allegadas que viven con angustia los problemas del paciente, esperan mejoría con cierta urgencia, se cansan y no tienen la ayuda sistemática que el propio paciente recibe. Me parece adecuado estar en contacto con estos familiares, explicarles bien las razones por las que se les pide que hagan lo pactado y alentar en los momentos de cansancio, cuando el cambio es más lento de lo que se desea o incluso contrario al que alguna persona del entorno pueda desear.

El proceso terapéutico la mayoría de las veces no es fácil para los pacientes, que en general no acuden a consulta a causa de una fobia simple, sino de problemas mucho más complejos. Existen fases en que el avance es más lento, y es importante no tener prisa, respetar el tiempo que cada persona necesita para incorporar a su vida las nuevas estrategias aprendidas. Por otro lado, las recaídas, que tanto desalientan, es preciso analizarlas detenidamente y señalar la oportunidad que suponen para reforzar o completar los recursos de afrontamiento adquiridos.

Rilke habla en una carta al poeta alemán Emanuel von Bodman de «la suprema confianza de otorgar al otro la custodia de la soledad», y creo que eso somos los terapeutas, custodios de la soledad de los pacientes. Pienso que estamos obligados a un enorme respeto y una extremada sensatez. Con sensatez me refiero a la prudencia y a la capacidad para reconocer la formación que se tiene y la que falta, para detectar los propios límites y los errores, para saber pedir ayuda y supervisión cuando se necesitan y para utilizar los recursos terapéuticos desde una reflexión integradora y global de la realidad de los pacientes. Ser auténticos y cuidar el propio equilibrio

posibilitan la empatia necesaria en un marco de respeto, que es lo que considero fundamental.

Me despido ya de ti, joven psicólogo. He intentado plasmar ciertas formas de acercar a la realidad algunos de los procedimientos de intervención y compartir una serie de reflexiones que resumen la manera en la que se combinan mi experiencia como terapeuta y mi propio bagaje personal.

A.V.
UNED
avillalobos@psi.uned.es

Lecturas recomendadas

CABALLO, V. E. (comp.) (1997): *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta.* Madrid: Siglo XXI Editores.

Eclesiastés. La Biblia. Edición revisada, 1995. Madrid: Verbo Divino.

RILKE, R. M. (1998): *Cartas del vivir.* Barcelona: Obelisco.

De una terapeuta cognitiva

M.ª Ángeles Ruiz

Soy terapeuta «cognitivo-conductual». Ésta podría ser mi tarjeta de presentación. Me sirve fundamentalmente para indicar que pertenezco a una orientación psicoterapéutica determinada. Es una etiqueta genérica en la que, partiendo de un marco teórico de referencia sobre cómo entender y abordar los problemas humanos, se incluyen diferentes modelos y técnicas que no siempre cuentan con el apoyo unánime de todos sus miembros.

Esta tendencia a incluir bajo una única denominación diferentes puntos de vista teóricos y estrategias de intervención no es específica de la terapia cognitivo-conductual, ocurre en cualquier orientación terapéutica consolidada: psicoanálisis, terapias humanistas, etc. La mayor relevancia concedida a alguno de los aspectos fundamentales del marco teórico de referencia, o la incorporación de aspectos que se habían minimizado, van dando origen a diferentes corrientes teóricas que,

si bien facilitan el dinamismo y la ampliación del conocimiento, bases del avance científico, también van aumentando las discrepancias entre sus miembros, llegando incluso a ser en muchas ocasiones más numerosas que las comunalidades.

El enriquecimiento que supone para la terapia cognitivo-conductual la diversidad de aportaciones teóricas que comparte ha supuesto también un serio inconveniente, y es que con demasiada frecuencia se tienda a utilizar tal denominación como un cajón de sastre en el que se adscriben muchos terapeutas, no tanto porque compartan un marco teórico determinado, sino como forma de indicar su «no pertenencia» a otras orientaciones psicoterapéuticas.

No voy a extenderme en contarte las diferentes orientaciones teóricas que conviven bajo la denominación común de «terapia cognitivo-conductual», pero sí voy a resaltar algunas de las diferencias básicas que tienen especial importancia a la hora de plantear la estrategia terapéutica que se utilizará para abordar los problemas emocionales.

La consideración de que una situación estimular determinada puede producir, además de una respuesta motora o fisiológica, una «respuesta cognitiva» particular (autoverbalización) hace que los psicólogos clínicos más anclados en las teorías del aprendizaje acepten en la actualidad adscribirse a la categoría de terapeuta cognitivo-conductual. El reconocimiento de la importancia del aprendizaje y la aceptación de las leyes de condicionamiento son, a su vez, dos de las razones fundamentales por las que los terapeutas de orientación más cognitivista también suscriban

la misma denominación. Sin embargo, aunque son muchos los puntos de convergencia, los principios teóricos que se consideran definitivos para explicar el origen y mantenimiento de los trastornos emocionales, así como los objetivos y procedimientos que se proponen para el cambio, pueden llegar a ser ciertamente divergentes.

Como ya he indicado al principio, yo soy terapeuta cognitivo-conductual, pero mi orientación es claramente cognitiva. Considero que las emociones y el comportamiento humano no pueden ser únicamente explicados por un complejo sistema de asociaciones entre respuestas motoras y fisiológicas con situaciones estimulares (análisis conductual), incluso aunque se acepte el efecto mediador de factores constitucionales y de predisposición biológica a experimentar emociones negativas o a mostrar determinados comportamientos (conductismo mediacional). Pertenezco al grupo de terapeutas que consideran que la manera en que nos percibimos a nosotros mismos, a los demás, los acontecimientos que nos ocurren y el mundo que nos rodea, así como las interpretaciones o conclusiones que a raíz de ello vamos extrayendo, determinan en gran medida nuestro comportamiento y nuestros sentimientos. Asumo muchas de las críticas que ponen de manifiesto las dificultades metodológicas que entraña la contrastación empírica de la mayoría de los modelos explicativos que se van formulando sobre el funcionamiento de la actividad mental y sobre su influencia en nuestro comportamiento. Sin embargo, considero que la dificultad de abordaje de los fenómenos mentales con el rigor que exigen las reglas del método experimental no puede llevar a los psicólogos a

negar, minimizar o a rechazar el estudio de la principal característica del ser humano: su capacidad de pensar y razonar. Tengo un argumento adicional: como terapeuta, la influencia de la actividad cognitiva en los trastornos emocionales y conductuales se me hace tan evidente que no la puedo pasar por alto. La importancia de las expectativas de autoeficacia y de resultados que tiene una persona ante la terapia, las atribuciones que realiza sobre el origen y mantenimiento de su problema o la valoración de los costes y beneficios que le supondrá el cambio son sólo algunos de los aspectos cognitivos que en la práctica psicoterapéutica pueden determinar los resultados, incluso en aquellos problemas en los que las técnicas utilizadas cuentan con abundante apoyo experimental sobre su eficacia.

Precisamente por la complejidad del abordaje de los fenómenos cognitivos, el reconocimiento de la importancia que tienen nuestras creencias en nuestros sentimientos y comportamientos es una condición necesaria, pero en ningún caso suficiente, para considerarse terapeuta cognitivo. Tampoco el uso habitual de determinadas técnicas y terminología. Lo que realmente define a un terapeuta cognitivo es el conocimiento en profundidad de los principios teóricos generales y específicos propuestos desde esta orientación. Sin embargo, tampoco es suficiente conocerlos: hay que comprenderlos y asumirlos.

Para considerarse terapeuta cognitivo es necesario regirse por un modelo teórico determinado, que no sólo será el hilo conductor de todo el proceso de intervención, sino que marcará los principales objetivos terapéuticos.

Es por ello por lo que tanto Ellis como Beck, dos de los terapeutas cognitivos más relevantes, no hablan de «técnica racional-emotiva» o de «técnica cognitiva», sino que hablan de «terapia racional emotiva» y de «terapia cognitiva», porque sus propuestas de intervención van mucho más allá de la aplicación de técnicas específicas: es una manera de entender y conducir todo el proceso terapéutico. Esta consideración es compartida por las diferentes modalidades de terapias cognitivas que se están llevando a cabo en la actualidad: «terapia de valoración cognitiva», «terapia constructivista», «terapia de constructos personales», etc.

No dejo de sorprenderme e inquietarme cuando, al leer artículos o mantener conversaciones con otros clínicos, indican reiteradamente que en el tratamiento de diferentes problemas (pareja, depresión, agorafobia, estrés, etc.) han utilizado como técnica fundamental o adicional la «reestructuración cognitiva».

La reestructuración cognitiva es un proceso que se lleva a cabo mediante diferentes técnicas para conseguir o favorecer la modificación de aquellos pensamientos específicos que generan emociones negativas. No es en sí una técnica equiparable a la desensibilización sistemática o la exposición, sino el objetivo mismo que se pretende alcanzar con la terapia. De hecho, técnicas como la exposición o la desensibilización pueden estar ayudando a una persona a «reestructurar» o corregir sus creencias sobre el potencial peligro o amenaza que le puede suponer llevar a cabo una acción particular.

La «reestructuración cognitiva» es un término tan genérico como el de «modificación de conducta». A cualquier

terapeuta cognitivo-conductual le sorprendería y le parecería inconcebible que en un artículo se describiera un tratamiento señalando como técnicas utilizadas la desviación de la atención, el distanciamiento emocional, la toma de perspectiva, la imaginación positiva y la «modificación de conducta». Casi nadie se sorprende, sin embargo, cuando en la descripción de los tratamientos se especifican como técnicas de intervención la desensibilización sistemática, la inundación y la «reestructuración cognitiva».

Si considero que es importante que se especifiquen las técnicas concretas que se han utilizado para facilitar una reestructuración cognitiva, igual de importante me parece que se indiquen con claridad las creencias, atribuciones, expectativas o sesgos atencionales que se pretenden corregir, puesto que es aquí donde estriba el aspecto esencial de la terapia cognitiva y donde puede presentarse su mayor dificultad.

Llevar a cabo una terapia cognitiva puede resultar relativamente sencillo o tremendamente complejo, aunque las técnicas y procedimientos de intervención sean similares en ambos casos. El término «creencias», tomado genéricamente, abarca desde pensamientos concretos ante comportamientos, situaciones o acontecimientos puntuales, hasta el entramado de teorías implícitas que configuran nuestra filosofía de vida, nuestro autoconcepto o las normas que seguimos para regir nuestra conducta y valorar la de los demás. Es precisamente cuando hablamos de la modificación de estas teorías, cuando llevar a cabo una terapia cognitiva presenta mayor complejidad, porque además de no ser fácil detectar la constelación de creencias que pueden estar implicadas en el

malestar emocional, no es posible «objetivar» qué tipo de contenidos (filosofía de vida, código moral, normas relacionales, autoconcepto, etc.) son los que pueden procurar un mayor bienestar.

El carácter sesgado o erróneo de algunas creencias concretas puede establecerse con cierta objetividad y, por tanto, pueden especificarse con relativa exactitud tanto los pensamientos concretos que se han de modificar como las técnicas específicas que se pueden utilizar. Por ejemplo, si una persona presenta miedo a los aviones, pueden indicarse con relativa facilidad los pensamientos negativos o creencias que acompañan a su respuesta emocional: «No puedo subir a un avión porque seguro que se va a caer y me voy a matar», «Los aviones no son seguros porque se estrellan continuamente», «Se oye un ruido, seguro que se han roto los motores», «Noto a la azafata intranquila, seguro que algo va mal», etcétera. En este caso, proporcionar información adecuada y veraz sobre el funcionamiento de los aviones, presentar estadísticas sobre su nivel de siniestralidad frente al de otros medios de transporte, indicar posibles alternativas a la procedencia de los ruidos o a la supuesta intranquilidad de la azafata son procedimientos que no presentan especial dificultad.

Cuando el origen del malestar tiene relación con el autoconcepto, la filosofía de la vida o los principios éticos o morales, como ya he señalado, resulta mucho más difícil detectar y formular todas y cada una de las creencias que pueden estar implicadas en el sentimiento de malestar y, por tanto, más complejo resulta el proceso de tratamiento y de cambio. También aparece un peligro adicional: que

en la delimitación de las creencias generadoras del malestar del paciente intervengan, de manera inoportuna, las creencias y opiniones particulares del terapeuta. Podría servir de ejemplo el abordaje de los sentimientos de culpa y temor al castigo que presenta una mujer que ha abortado a pesar de considerar que es un asesinato. En este caso no se puede presentar información inequívoca y veraz, dado que existen diferentes opiniones, entre los médicos e investigadores, sobre si el feto durante los primeros meses de gestación puede considerarse un ser humano. Es más, si la persona es religiosa, interpreta su conducta a la luz de un código moral en el que se indica sin ningún tipo de ambigüedad que el aborto sí es un asesinato y, por tanto, un grave «pecado». Es obvio que no puede desmantelarse todo el entramado de creencias en el que se inserta la consideración del aborto como pecado; sin embargo, sí se puede buscar dentro de este sistema algún argumento que sirva para contrarrestar el efecto emocional tan pernicioso del incumplimiento de una de sus normas. Por ejemplo, es posible admitir que desde su código moral el aborto sea un pecado, pero también en este mismo código se señala que el arrepentimiento y la confesión implican el perdón de Dios y, en consecuencia, también tiene que implicar su propio perdón. Igualmente, si una persona siente angustia o depresión por considerar que su pareja o familia no le quieren, además de analizar los aspectos puntuales en los que se basa para extraer esta conclusión (sobreestimación de los aspectos que confirman esta creencia y minimización de aquellos que la desconfirman, etc.), será necesario investigar las repercusiones que esta creencia puede tener sobre otras relacionadas, por ejemplo, con su autoconcepto o

con su capacidad percibida de obtener bienestar y funcionar adecuadamente en el medio que le rodea. Es por tanto evidente que del análisis y revisión de las interconexiones entre diferentes tipos de creencias y sus implicaciones emocionales es de donde ha de partir el criterio para considerar como «racionales» o «irracionales», «adaptativas» o «desadaptativas» las creencias que sostienen el malestar de esta persona. En ningún caso puede partir de las creencias u opiniones particulares del terapeuta sobre lo que él, por ejemplo, considera «dependencia» o «independencia».

Cuando digo que el terapeuta ha de respetar el sistema de creencias del paciente, ello no significa que no pueda indicar o sugerir otros estilos de pensamiento, actitudes ante la vida o formas diferentes de analizar e interpretar su comportamiento y el de los demás. Se trata de ofrecer nuevas perspectivas, pero teniendo presente que existen muchas más de las que le son útiles al terapeuta para interpretar su realidad.

Ellis, en la terapia racional-emotiva, se centra fundamentalmente en detectar las creencias irracionales que, según su punto de vista, son generadoras de ansiedad, angustia, ira o depresión. Básicamente tienen que ver con exigencias absolutistas relacionadas con cómo «deberían ser» o «tendrían que ser» las personas, las cosas, el mundo y uno mismo. Si no se cumplen, las consecuencias personales o sociales serán horribles o catastróficas. En la base de estas exigencias o pensamientos absolutistas estaría una actitud ante la vida relacionada, entre otras muchas cosas, con la necesidad de obtener certezas absolutas, no aceptación de experiencias y emociones

negativas y actitudes y planteamientos intolerantes e inflexibles. Ellis propugna que un cambio profundo de esta actitud puede contribuir notablemente a vivir con mayor bienestar.

Cualquier terapeuta cognitivo que quiera llevar a cabo una terapia racional-emotiva ha de prestar especial atención a sus propias creencias irracionales, reglas dogmáticas y absolutistas y a su actitud ante la vida, porque pueden ser las mismas del paciente aunque con diferente contenido. Más de una vez he visto a terapeutas novatos (y no tan novatos) dando a los pacientes la indicación de que «deben» cambiar sus «debería». Si no se está de acuerdo con la influencia negativa de las creencias irracionales indicadas por Ellis, si se cree en la necesidad de tener reglas dogmáticas y/o absolutistas y si no se comparte la filosofía de vida que propone, evidentemente no se puede llevar a cabo una terapia racional-emotiva. Se podrán cambiar durante el proceso terapéutico determinadas creencias porque se consideran poco adaptativas o «irracionales» e incluso sugerir ciertos cambios de actitud ante la vida, pero no por eso se estará realizando una terapia racional-emotiva.

De lo que he ido comentando hasta el momento, creo que se desprende la dificultad que entraña dar «recetas» de fácil aplicación en terapia cognitiva. Esto no implica, sin embargo, que no se sigan unas pautas claras y se utilicen estrategias concretas. De hecho, Beck llega a proponer un tratamiento pautado en un número determinado de sesiones para la reducción de la tríada cognitiva que acompaña a la depresión. Lo que no es posible es indicar los contenidos específicos de las creencias que

han de modificarse, por cuáles sería más adecuado sustituirlos o qué técnicas concretas de entre las posibles hay que utilizar en cada caso. Puede enseñarse cómo se construye una jerarquía de situaciones amenazantes y qué contenidos hay que incluir en función del tipo de miedo que padezca la persona. También se puede indicar qué contenidos concretos hay que considerar cuando se ha de llevar a cabo una exposición gradual a una conducta de evitación determinada. Sin embargo, difícilmente se puede detallar, por ejemplo, cuándo y cómo el sentido del humor puede utilizarse como técnica de distanciamiento emocional. De todo esto se deduce que si en terapia de conducta, como en todas las psicoterapias, las habilidades y características personales del terapeuta son importantes, en terapia cognitiva desempeñan un papel fundamental. Yo resaltaría muy especialmente una buena capacidad empática para conectar con los sentimientos que le generan al paciente sus creencias y experiencias, habilidades de comunicación que favorezcan el debate, amplia capacidad de introspección y conocimiento de uno mismo, conocimiento de diferentes normas y contextos socioculturales, apertura, tolerancia y flexibilidad.

Hasta ahora he estado hablando de creencias y de los diferentes aspectos que hay que considerar cuando se trabaja con ellas, pero ¿qué ocurre con las emociones? Pues es precisamente a ellas a las que va dirigida toda la terapia. El objetivo fundamental no es cambiar las creencias irracionales o enseñar a las personas a percibirse a sí mismas y a los demás desde diferentes perspectivas, sino la de revisar sólo aquellas que le están generando malestar. No es

suficiente reconocer la falta de solidez de determinados planteamientos o adoptar nuevas perspectivas si no van acompañados de un cambio emocional profundo.

Aceptar que determinadas creencias son irracionales y originan o mantienen el malestar que se experimenta no implica que por ello se hayan de cambiar. La referencia fundamental es la respuesta emocional. No se trata de enseñar a los pacientes a quitar importancia a sus emociones o a negarlas porque sus argumentos sean «irracionales» o poco consistentes. Es precisamente el reconocimiento constante de la intensidad de sus emociones lo que le llevará a detectar por sí mismo hasta qué punto está llevando a cabo un verdadero cuestionamiento y replanteamiento (no racionalización) de las creencias que le provocan angustia, ansiedad o depresión.

Si no se produce un verdadero cambio en la respuesta emocional, la terapia cognitiva no tiene ninguna utilidad. Su finalidad no es la de enseñar a las personas a ser más racionales, lógicas, imparciales y a que tengan siempre presentes todas las posibles interpretaciones que se pueden extraer de la realidad. El verdadero objetivo es hacer ver al paciente que, puesto que existen diferentes puntos de vista, puede cuestionarse la perspectiva, reglas y planteamientos que están guiando su percepción y sus valoraciones y, si lo considera necesario, revisarlos y sustituirlos por otros que no interfieran seriamente con su bienestar o felicidad.

Comenté al principio que llevar a cabo una terapia cognitiva puede ser relativamente simple o bastante complicado. Soy consciente de que me he centrado fundamentalmente en resaltar su complejidad. Mi intención ha

sido presentar algunos aspectos que en general no se suelen señalar. La tendencia habitual en la universidad es a *incluir las terapias cognitivas* en los manuales en los que se explican las diferentes técnicas que se utilizan en terapia de conducta y sus aplicaciones a los problemas en los que históricamente se ha centrado y ha mostrado mayor efectividad. No es que sea un punto de vista equivocado; de hecho, cuando un terapeuta utiliza técnicas cognitivas, de alguna manera está aceptando la importancia de las cogniciones para promover cambios, y lo cierto es que la mayoría de los tratamientos propuestos para problemas de ansiedad, como la agorafobia o la hipocondría, utilizan técnicas encaminadas a modificar conductas concretas (inundación, exposición, relajación) y técnicas cognitivas para modificar las creencias que mantienen estas conductas (corregir creencias o estimaciones equivocadas sobre el peligro o amenaza de situaciones o sensaciones corporales, focalizar la atención en los aspectos menos amenazantes de la situación, etc.).

La búsqueda de tratamientos eficaces para los diferentes trastornos emocionales ha provocado que en las publicaciones sobre tratamiento sólo se resalten procedimientos de intervención para resolver un trastorno determinado. Sin embargo, en la práctica clínica, muchas de las personas que acuden a terapia presentan varios problemas simultáneamente, y aunque existan numerosas técnicas y procedimientos de intervención que pueden ser utilizados, no existen programas estandarizados que indiquen cómo y con qué técnicas ha de llevarse a cabo el tratamiento. Tampoco la terapia de conducta tiene tratamientos de probada eficacia para todos los problemas que

presentan las personas. No se proponen procedimientos de intervención ni tampoco el uso de técnicas específicas para problemas como la soledad, el conflicto de valores, el vacío existencial, la angustia ante la muerte o la pérdida de personas significativas. Es precisamente ante estos casos en los que las técnicas conductuales por sí mismas no son suficientes cuando muchos terapeutas tienden a definirse como «eclécticos» o «cognitivos», lo que con frecuencia viene a significar que su principal línea de actuación consiste en escuchar y proporcionar consejos o argumentos basados fundamentalmente en sus propias opiniones o en aquello que les dicta su sentido común, sin que haya ningún modelo teórico que les sirva de hilo conductor.

No sé en realidad quién eres. No sé si eres estudiante, psicólogo, terapeuta o simplemente un curioso lector. No sé cuál es tu formación. Por ello en esta carta sólo he pretendido comunicar algunas reflexiones que me han ido surgiendo mientras escribía y que, aunque fundamentadas en la formación teórica y en la experiencia clínica que he ido adquiriendo a lo largo de los años, sin duda se relacionan muy directamente con mi manera idiosincrásica de percibir, interpretar y valorar algunos de los muchos aspectos que se pueden y deben considerar a la hora de llevar a cabo una «terapia cognitiva».

M.A.R.
mruiz@psi.uned.es

Lecturas recomendadas

CARO, I. (2011): *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas. Modelos y técnicas fundamentales*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

RUIZ, M. A., DÍAZ, M. I. y VILLALOBOS, A., (2012): *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

De un psicoterapeuta humanista

José Antonio García-Monge

Querido amigo y compañero:

Este cordial comienzo me recuerda remotísimos tiempos, *antes de la implantación de la psicología académica* en España, *en los que recién acabada mi primera formación* universitaria, que seguiría un largo, fecundo y cambiante peregrinaje en nuestro país y en el extranjero hasta encontrarme inmerso en la psicología, recibía cartas de mi padre, que estaba en la cumbre de su profesión y las encabezaba: «Mi querido hijo y compañero», haciéndome sentir querido y valioso.

No quiero que esta «asociación» te sugiera encuadrarme en la dimensión psicoanalítica, en la que me formé y que me aportó mucho, pero que no fue la herramienta de trabajo elegida conscientemente por mí. Tampoco quiero contaminar paternalísticamente el compartir contigo mi experiencia. Sencillamente soy consciente de la distancia de años que nos separan y

de lo mucho que nos puede unir la profesión que hemos elegido, a la vez que el recuerdo paterno genera en mí un sentimiento gozoso, y me impulsa a desear que te sientas querido y valioso (lo cual es básico para tu salud) y recordarte, desde el comienzo, que no olvides que en la persona que tienes ante ti, como paciente, «viven sus padres». Esto será importante para que puedas comprenderle, también desde la humanidad consciente.

Sé que este comienzo es susceptible de interpretaciones más o menos profundas. Desde el modelo psicoterapéutico que te propongo, te invito a no dejarte llevar por ellas y acoger lo que responsablemente te comunico con la sencillez de lo real y la transparencia, sin recovecos, que quisiera poner en estas líneas.

Me alegra escribirte y poderte comunicar de una manera sencilla este sentimiento mío, como en la psicoterapia tengo que escuchar constante y lúcidamente las emociones que surgen en mí cuando escucho atentamente lo que la persona me dice y me comunica, verbal y no verbalmente. También me alegra ser libre para reconocer ante ti que he aprendido mucho de mis propios errores, y quisiera ahorrarte lo penoso de este camino, aunque no soy tan optimista como para creer que vaya a lograrlo del todo.

Desde hace tiempo el dogmatismo de escuela ha dejado de tener vigencia en mí, me confieso ecléctico y, como modestísima muestra, no voy a ser formal en la estructura habitual de una carta. Me interesa más que la leas con facilidad y provecho que «quedar bien» en el género epistolar.

Aprender a escuchar

No sé muy bien qué es lo más importante en una psicoterapia. Sospecho que el saber escuchar ocupa uno de los primeros lugares. Cuando dirijo prácticas en un máster universitario para la formación de terapeutas, los jóvenes psicólogos me preguntan a menudo que cómo he adivinado que «esto» era el problema. Mi respuesta invariablemente es: «No le he adivinado, *lo he escuchado*». Es decir: «Me lo ha comunicado el paciente». Existen técnicas de escucha activa, pero saber escuchar es un arte. Un maestro mío indio, psicólogo famoso formado en Estados Unidos, nos decía que el silencio es la ausencia del ego. Para escuchar bien tienes que aprender, querer y poder silenciar tu ego y ponerte empáticamente ante el otro. Tenemos dentro muchos ruidos; la psicoterapia exige silencio y palabra, escuchar creativamente sin inventarte al otro, sólo acogiéndolo en todas sus dimensiones, incluso en sus evitaciones. También escucharte a ti mismo/a como terapeuta, tu fidelidad, en un primer y largo tiempo, al modelo que quieres actuar y, después, a la sabiduría de tu propio corazón, situándote siempre en la realidad vivida por el paciente

El otro

Tu paciente (aunque no es tuyo, sino de su vida y modestamente real libertad) no es un caso clínico tipificado en el DSM-IV, es una *persona,* mujer u hombre que acude a ti en busca de la ayuda que tu rol le promete. Es un ser

único, irrepetible, que camina a cuestas con su autobiografía, perdido tal vez en laberintos existenciales o atenazado por ideas y miedos irracionales. Aunque él no se sepa tratar así, hazlo con respeto y amor, desde tu persona y rol. La terapia es un encuentro de dos libertades. Tú, como facilitador de un proceso que mira a la salud; el otro, bloqueado en un dolor, tal vez empeñado en mirar en dirección contraria a su salud integradora. No es fácil, en esa situación, dar y darse, definir límites y encontrarse; necesitarás paciencia terapéutica, fe en el otro y sus recursos, y fe en ti mismo y lo que la psicología y la experiencia han puesto en tu mano. Yo pienso y siento que el otro es más grande que su enfermedad, que su dolor. Transmitir esa fe, frecuentemente sin palabras, no es fácil ni, a menudo, comprensible; pero te otorga capacidad de maniobra terapéutica y te motiva y alienta en itinerarios existenciales amenazados de desánimo. El paciente llega a ti como enfermo, tal vez con una neurosis tipificable, pero, además, trae no se sabe dónde, perdida o escondida, una semilla de salud. A esa semilla le ha faltado tierra, agua, luz y calor y ha interrumpido su crecimiento. Tu intuición y habilidad terapéutica deben no sólo descubrir esa semilla, sino orientar y motivar el *cómo* puede el otro descubrirla y cuidarla, y mostrar, como en un espejo, *cómo* hace para no hacerlo: qué «beneficios» obtiene, qué fantasmas tiene o qué autoconcepto le dificulta esta tarea. No es tan importante buscar los porqués, sino los cómos, impulsando esa andadura que llamamos psicoterapia.

Palabra y experiencia

El ser humano es un hacedor de símbolos; gracias a ellos nos comunicamos, convocamos e invocamos la realidad. La palabra es el símbolo más usual e importante. Pero la palabra, hablada por ti o por el paciente, tendrá poder transformante en la medida en que nazca de la *experiencia.* Acercar la palabra a la experiencia psicosomática no será fácil para la mujer o el hombre embarullados y confusos, sin autoestima y sin relaciones auténticas. Nuestra paciente tarea añade, al escuchar, al alentar, con la vivencia de una viva, sana y verdadera relación con el paciente, el entronque de la palabra y la experiencia. Sólo entonces ese símbolo humano será terapéutico. Cuanto más cerca esté la palabra de la genuina experiencia, más liberadoramente terapéutica será su revelación autoexpresiva. De no hacerlo así, se propiciará una distorsión psicoexistencial que generará somatizaciones. Un problema no nombrado, tal vez planteado en una dimensión existencial de la persona (piensa en la toma de decisiones ante una posible separación o ruptura de pareja), se «traslada» al cuerpo, al organismo vivo, metiéndolo en un callejón de difícil salida. El problema se encapsula corporalmente y pasamos, implícitamente, del modelo psicoterapéutico al modelo médico. Sacar del cuerpo el problema y su experiencia vivenciada y restituirlo a su lugar de origen no se podrá hacer sin dolor, pero es una de las maneras de sanarlo. Atiende el cuerpo como sabedor silencioso de palabras no pronunciadas. Invítale a hablar, escúchale respetuosamente y devuelve a la persona la palabra evitada, vacía, alienada o alienante, para

reconocerle la posibilidad de tener el coraje de ser ella misma con lucidez integradora, con voluntad unificante. Del pensar al ser hay un largo camino que pasa por la sabiduría corporal, la emocional, el amor y la existencia. Acompaña a tu paciente sin directivismos ni pasotismos, que su salud le guíe y la tuya sea una atmósfera ecologizante. Que de estar hecho con palabras, tal vez contaminadas, de los demás, pueda irse haciendo con su propia palabra.

Vida, experiencia y existencia

A la terapia llegamos –yo también he sido paciente– inmersos en la vida. Eso que llamamos vida es lo que late en nuestro pulso, nos rodea en nuestras circunstancias, nos zarandea con dolores y pequeños goces; es la vida que estructura nuestras relaciones interpersonales, que tanto tienen que ver con lo intrapersonal. Es la vida con mayúscula o minúscula que podemos controlar sólo en parte: finita, azarosa, limitada; dependiente de situaciones socioeconómicas, de sistemas familiares, de trabajos o forzosos paros, de amores o desamores, de soledades y compañías, de horizonte vital o de estrechuras opresivas, de éxitos o de fracasos, al menos en nuestra personal interpretación. El paciente te pedirá que *le cambies la vida:* que sufre y no está contento con la que le ha tocado vivir o la que él ha elegido erróneamente, o la que otros le hacen insoportable. Imagino, como me ha pasado a mí, que la respuesta a esa demanda te parece y la experimentas como superior a tus fuerzas y recursos. Y

tienes razón. Vamos a ver esto más de cerca y con mayor profundidad.

Además de los datos de la vida que pasa por dentro y fuera de nosotros, la mujer, el hombre, tienen naturalmente una *experiencia* de esa vida. Esta experiencia no la decide sin más la vida, sino su contacto con ella, su vivencia de ella y su peculiar interpretación.

La filosofía personalista acuñó una palabra importante para matizar la experiencia; más que experimentar, hablando de lo humano, yo llamó a esa dimensión esencial *experienciar*. Asumir la experiencia vital con la impronta que la persona le otorga. Verificar la huella existencial en la que se conjugan, además de los datos de la vida, la autobiografía del ser humano que la protagoniza, su guión argumental, parte consciente, parte no consciente, su peculiar lectura de los acontecimientos desde aprendizajes tempranos, su capacidad de integración, su sabor.

Esta experiencia limita, por su base, con la vida, y por su estatura humana, con la *existencia*. Dependiendo de muchas variables, y desde una modesta libertad, el hombre, la mujer, pueden manejar, interpretar, asumir emocionalmente, ordenar cognitivamente su experiencia y desde ella decidir su existencia. Es decir, el modo y el proyecto de transitar por la experiencia que emerge de ellos y de la vida. Un acto libre y arriesgado que va a estructurar flexiblemente, a veces con mucha inseguridad, con la que hay que aprender a convivir, mi manera auténtica de ser persona situada, de ser proyecto humano, más o menos realizado o *infieri*. Saber existir en mi vida es saberme mucho mayor que los condicionantes que la apresan; tal vez no poderme sentir libre de ellos,

pero capaz de darles un sentido. Lo que está en juego es saber, con el corazón sobre todo, qué persona soy y quién quiero ser. Entre estas dos preguntas trazamos nuestro proyecto y lo habitamos con nuestra existencia. Existencia abierta o cerrada, siempre comunicada, intercambiante y cambiante que nos construye como personas o nos deteriora en nuestro perfil humano.

El psicoterapeuta, ya lo comprobarás tú mismo, poco o nada puede hacer en el nivel vida, tiene mucho que trabajar con el protagonista de esa vida en el plano de su experiencia y, desde un contacto sano y positivo, respetar, motivar y escuchar la decisión existencial. Siempre está obligado a dar un *feedback,* en el contexto de la terapia, de cómo le resuena a él la coherencia de la decisión existencial, sobre todo por la repercusión que esa elección va a tener en otras personas que pertenecen al universo afectivo del paciente.

Podemos y debemos ajustar nuestras herramientas a la experiencia personal del paciente, que, en ocasiones, necesitará fármacos para eliminar trabas y carencias que le vienen de su vida, pero la meta de nuestra intervención clínica no es «fabricar» un hombre feliz, sino una persona que pueda elegir su manera de vivir la felicidad o que pueda libremente amar su amor.

Saber elegir, capacitarnos para elegir, forma parte de nuestra tarea de ser personas. Se elige cuándo acaba la terapia, pero el elegir no acaba nunca, en lo pequeño o en lo crucial y grande. El paciente que empezó eligiendo ser ayudado termina con recursos para sus elecciones experiencialmente significativas. Si comienza creyendo que la enfermedad le tocó a él (lo cual frecuentemente

verdad), termina o sigue y camina sabiéndose capaz de elegir la salud, lo cual no elimina riesgos ni, frecuentemente, dolores. Saber elegir es aprender a renunciar a decir «adiós». Como expresa una gran psicoterapeuta, integrar las pérdidas sin perderse. Por eso, querido amigo y compañero, a lo de la empatía que te sugería al principio tengo que añadir que en nuestra labor frecuentemente tenemos que frustrar al paciente. Esto no es fácil ni, en ocasiones, agradable, pero, hecho desde nuestra opción por él y su salud, necesario. Significa hacerle responsable de su propia existencia, aunque vibremos con el dolor de su vida, no permitirle que nos cargue con una responsabilidad que es suya y no podemos sustituir. No hacer por él lo que él puede aprender a hacer por sí mismo sin manipular ni al entorno ni al propio terapeuta. Ayudarle a mirar en dirección de su propia responsabilidad presupone haber ensanchado su *consciencia,* su *awareness.* En algunas filosofías y psicoterapias de corte más oriental esto se llama *despertar.* El hombre que acude a tu consulta está, probablemente, dormido o alienado. Ayudarle en su despertar no es sencillo, porque probablemente el primero en no estar interesado en salir de sus «sueños» es él mismo. Si se vuelve más consciente, su existencia se hace más compleja. Su capacidad de elegir duda angustiosamente ante encrucijadas que se le antojan (y muchas veces lo son) dolorosas. Ser consciente e integrar en su consciencia todo lo real es la posibilidad de existir experienciando mi vida.

Pero mi vida no sólo es un manojo de necesidades cuya frustración he de aprender a negociar maduramente. Me atrevo a decirte, así lo pienso profundamente yo,

consciente de que en las psicologías académicas no te habrán recordado esto, que en el ser humano la necesidad no es jamás pura necesidad. La necesidad del hombre lleva siempre la marca del espíritu, es decir, del *deseo*. Sobre esto del espíritu humano, que en el laboratorio experimental no se evalúa, me gustaría hablarte personalmente, si es que estás persuadido de las posibilidades y límites de la psicología, evitando caer en oscurantismos alienantes o en optimismos poco lúcidos. Sé que es un tema, o mejor, una dimensión difícil que, en ocasiones, es mejor silenciar, pero lo considero importante, si aceptamos esta triple dimensión: vida, experiencia y existencia.

Para entendernos mejor, de momento, lo llamaré deseo. Y, en este sentido, la terapia es un proceso por el que ayudamos a pasar de la necesidad al deseo, sin olvidar la necesidad y sin caer en la omnipotencia infantil del deseo o en la idolatría de cualquier deseo por humano que parezca. Vivir es necesidad, experienciar es necesidad y deseo, existir es desear desde y más allá de las necesidades. Todo ello junto, querido amigo, es el lío que llamamos ser humano y del que ni psicoterapeutas humanistas, ni pacientes, ni nadie, nos libramos nunca del todo.

Sufrimiento y dolor

Aunque sea brevemente, no quiero terminar esta carta sin expresarte algo que a mí me ha ayudado. Nuestra profesión merece la pena. Nunca mejor dicho, pues nos

encontramos diariamente con muchas, demasiadas penas. Aunque te pongas el rol, como una bata blanca, bastantes de esas «penas» llegarán a tu persona y te las llevarás a tu casa. Después de mucho buscar no entiendo casi nada, por no decir nada, del sufrimiento humano. Tal vez algo tan obvio no hay que entenderlo, sino acogerlo. Quema mucho ser psicoterapeuta, sobre todo si no trabajas en equipo y tu vida personal no se asienta en bases sólidas y reforzadas. El sufrimiento que cada día toco es más o menos profundo, se debe a causas más accesibles a la psicología o carece de explicación suficiente. Pero es real, al menos subjetivamente real. No basta, aunque ayuda, tener a mano un paquete de *kleenex,* hay que dejarse aconsejar por tu propio y lúcido corazón. A mí me ayuda, no sé si será una urgente racionalización, distinguir el sufrimiento del *dolor.* El dolor es un dato de la vida, puede ser físico, psíquico, moral, social, etc.; el sufrimiento es la elaboración mental (cognitiva y sobre todo emocional) de ese dato vivenciado. Nuestra experiencia humana no se para en la constatación del dolor y en los medios para erradicarlo: tiende a convertirlo en sufrimiento con fantasías catastróficas, duración interminable, consecuencias incontrolables. El dolor afecta a una parte de tu vida, el sufrimiento implica a toda tu persona, contaminándola. El dolor es un dato que tarde o temprano encontraremos en la vida, el sufrimiento es la interpretación que potencia la capacidad destructiva del dolor. Somos fóbicos al dolor, creo que por culpa del sufrimiento con que lo manejamos en nuestra limitada existencia. Aprender y enseñar a dialogar con el dolor, sin convertirlo en sufrimiento, es una actitud existencial sanante.

No se trata de caer en masoquismos, sino de redimensionar la realidad del dolor sabiendo que nuestra persona es más grande que ese dolor, aunque nos afecte intensamente. Dialogar con el dolor para escuchar lo que nos dice de nuestro sistema de vida enfermo. Quitarlo, sin lesionar dimensiones más vitales. Sé de personas que han aprendido a hacerlo. Las admiro y, como tantos otros, me han enseñado mucho en la terapia.

Mapa y territorio

El paciente llegará a tu consulta con un mapa de su vida: geografía, montañas y valles, abismos profundos, mesetas. Con un panorama existencial grabado por su experiencia y por lo que otros le han dicho, para bien o para mal, de él mismo. Todos necesitamos un mapa de la vida de dentro y de fuera que interaccionan entre sí constantemente. Vamos al terapeuta porque nuestro mapa no nos sirve; equivoca nuestras rutas, despista nuestros senderos, nos desvía de nuestras metas vitales, relacionales, sociales. Es un antiguo mapa; lo empezamos a dibujar en nuestra infancia. Tal vez no lo hicimos bien por dificultades del entorno familiar, o confusiones de nuestros deseos y necesidades, culpabilidades o narcisismos. El hecho es que nuestro mapa no nos vale para andar con acierto por la realidad existencial. Es como si con un mapa del siglo XVI pretendiésemos reconocer muchas calles actuales de Madrid. Nos perderíamos. Recuerda aquellos mapamundis que más allá de Finisterre poblaban el océano de serpientes y dragones. Hay que

atreverse a explorar la realidad de dentro o de fuera, para, de acuerdo con ella y su complejidad, dibujar los auténticos, y, en cierta medida, provisionales mapas. Por mucha empatía que tengas, no dejarás de darte cuenta de que el mapa que decide las rutas del paciente no coincide con su auténtico territorio. Se lo puedes decir. No te hará ningún caso y, aunque te lo haga por dependiente, esa sumisión no le hará crecer verdaderamente como persona.

La paciente labor psicoterapéutica consistirá en acompañarle, mapa en mano, por su territorio vital, y que él mismo se dé cuenta de lo inadecuado de su mapa para vivir su propia existencia. No es fácil cambiar el autoconcepto. Y no seré yo como terapeuta quien se lo cambie; tal vez ni debería desearlo (esto último lo aprendí no sé dónde y no lo he cumplido casi nunca; creo, incluso, que hasta me pusieron buena nota por sabérmelo). Un proceso psicoterapéutico genera cambios que protagoniza el paciente, más que por información del terapeuta, por su propio *insight*. Esta iluminación de la consciencia, cuando es sana, profunda, corporal y existencial, permite adecuar los mapas a los verdaderos territorios que eliges transitar.

La labor del psicólogo en esta situación te la explicaré con un recuerdo personal. Hace algunos años tuve la suerte de ser profesor invitado a un mes de cursos en Egipto. No conocía aquel país y esto fue una motivación añadida a decir sí a aquella experiencia. El calor fue intenso, el trabajo también. Tuve algunos días, más bien escasos, para hacer algo de turismo por mi cuenta. Visitando alguna excavación apartada de las rutas habituales, me encontraba

con infraestructuras arqueológicas muy pobres: falta de iluminación, de guías (me arreglaba con algunos libros). Los árabes de la aldea habían ingeniado un sistema de ganar propinas. Con un gran trozo de espejo dirigían los rayos del sol hacia el fondo y pared de la cueva donde estaban las pinturas y jeroglíficos interesantes. Aquella conducta repetida me ayudó a comprender metafóricamente mi labor de psicoterapeuta. Tal vez el paciente ni entiende su vida ni se entiende demasiado. Yo no puedo sustituirle explicándosela, entre otras importantes razones porque es su vida. Pero, a pesar de sus mecanismos de defensa, sí puedo orientar la luz hacia recovecos que él, paciente y motivadamente, llegará a ver, deletrear, comprender.

Voluntad de sentido

En uno de mis libros hago un largo comentario a una frase de Nietzsche recogida por Viktor E. Frankl: «Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: "Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo"». Entramos en el camino hacia el porqué, difícil en la vida y delicado en psicoterapia, como el problema de los valores o de opciones vitales axiológicas. Yo he procurado mantener ante la persona que se debatía en estas batallas existenciales una neutralidad benevolente. No por comodidad ni desinterés, sino por respeto y coherencia. Es verdad que, por congruencia, a veces he elegido decir mi palabra, si la consideraba iluminadora de un camino hacia la salud del paciente, pero el terapeuta

no es un pedagogo. La búsqueda de un porqué existencial, sano, profundo, motivador, permite a la persona asumir creativamente, buscar con lucidez no sólo un bien-estar sino un bien-ser. En este momento del proceso terapéutico no valen mensajes introyectables ni ideales que a otros servirían. El paciente tiene que parir su propia existencia y llamarla como él elija. Tú le puedes ayudar a evitar mentiras pero no le puedes prestar verdades. Hay vidas difíciles en las que no vivimos, sólo funcionamos. Es el momento del *crecimiento personal.* Este constructo tan importante en la psicoterapia humanista no es un vago deseo de A. Maslow o de Karen Horney o de Goldstein o de Rollo May, Carl Rogers, Charlotte Bühler o Erich Fromm. En términos de psicología humanista, es un don y una tarea. El psicoterapeuta es testigo, facilitador, impulsor de este proceso. Se ha hablado mucho en la postmodernidad del llegar a ser uno mismo. No es nuevo, pero el itinerario de la autenticidad trasciende, asumiéndolos, impulsos básicos y biológicos hacia la autorrealización o crecimiento personal. Es un problema de libertad. Poder disponer de potenciales personales para la decisión de ser o no actualizados. El terapeuta acarrea vida digerible, convertible en experiencia humana. Ayuda a la recuperación de capacidades anuladas o perdidas en el curso de la vida. ¡Cuánta vida bloqueada puede haber detrás de un resentimiento! ¡Cuánta agresividad en un sentimiento de culpa! ¡Cuánto odio en una conducta complaciente! Rescatar todo lo sano que ocultan esas vivencias va a permitir un crecimiento personal estimable y una experiencia amorosa. No estamos condenados a repetir patrones infantiles de

conducta. Tenemos una vocación, a veces levemente susurrada, hacia la madurez, que nos atrae y asusta. El crecimiento personal, en la terapia y en la vida, pasa frecuentemente por una soledad que puede hacérsenos intolerable. Querido amigo, el terapeuta, como el paciente, deben aprender a habitar su soledad y a decidir, desde ella, su vida personal relacionada. La tarea de ser terapeuta, no sólo hacer de terapeuta, no acaba con el final de la consulta, con el análisis de la transferencia, si la hay, que en psicoterapia humanista no se trabaja por este camino. Querámoslo o no, somos un referente de salud y crecimiento personal, y esto, sin agobios innecesarios, nos exige mucho, a veces demasiado para nuestras fuerzas. Podemos aumentar nuestros saberes y estará muy bien, pero no dejar de buscar la sabiduría, aunque tardemos en encontrarla.

Algunas consideraciones finales

Al terminar estas líneas, si has tenido tiempo y paciencia comprensiva para leerlas, quiero hacer algunas reflexiones finales. Primero, que entre las grandes orientaciones y la praxis cotidiana siempre habrá un desnivel, que yo mismo he experimentado y padecido. Me motiva la esperanza de lo mucho que podemos hacer por la salud del otro, salud que siempre es psicosocial (hay enfermedades personales y sociales, culturales y generadas por la sociedad de consumo) con lo limitado de nuestras personas y herramientas. Esto produce momentos, más o menos duraderos, de desaliento y desánimo. Quisiera

acompañarte en ellos, como yo mismo he sido alentado. Hemos escogido una gran profesión que no nos dará demasiado dinero, pero sí muchas satisfacciones profundas y de sentido. Me consuela aquello de Fromm: «Teniendo muy poco, es muy difícil ser; teniendo mucho, es más difícil». El psicoterapeuta no puede decir como el arquitecto: «esta obra es mía», solamente puede constatar, en su interior, que su callada presencia ha permitido a otro edificar sobre tal vez las ruinas de su vida una existencia digna.

Quiero decirte algo que me gustaría comprendieses como lo expreso. En terapia no lo suelo decir nunca si no me lo preguntan. Me considero, con mis fallos y limitaciones humanas, creyente, concretamente en el Dios de Jesús. Respeto seriamente la autonomía de la psicología, pero tengo una fe, intuición del corazón que va a lo esencial, que, a mí personalmente, me motiva, alienta y que, sin adoctrinar a nadie, me impulsa a dar un sentido hondo a la humana tarea de hacer al hombre posible y a Dios creíble. Éste no me permite hacer milagros, pero me invita a asombrarme del milagro del ser humano con un corazón agradecido y de aprender mucho de los más pequeños. «Liberación» es una palabra que, para los que hemos trabajado la psicoterapia en el Tercer Mundo, nos dice mucho de una manera integral; pero también aquí, en la aparente rutina diaria que siempre es distinta, liberación y salud se parecen mucho. Esa salud que pretendemos y deseamos es mucho más que el correcto funcionamiento de un organismo vivo. Sólo la mujer o el hombre pluridimensionales, que llegan al hondón de su ser, sospecho que pueden

saber mucho de una libertad existencial liberada para el amor y la solidaridad. Con un deseo respetuoso para todos, así te lo deseo a ti.

Un abrazo.

J.A.G.-M.
Universidad de Comillas
jagmonge@inves.es

Lecturas recomendadas

Me indican que te sugiera alguna bibliografía (además de la mucha que has ido acumulando en tu carrera). Se me ocurre lo que a mí me ha ayudado: leer el mundo y la vida con el corazón esperanzado, como lo leen muchos pobres, analfabetos y sencillos (aunque tengamos que ocuparnos y desvivirnos para que no sufran y para que cambie su situación.)

La obra poética de JUAN DE LA CRUZ
FRANKL, V. E. (1983): *El hombre en busca de sentido.* Barcelona: Herder.

De un psicoterapeuta psicodinámico

Fernando Egea Marcos

Lo primero es darte la enhorabuena por elegir esta profesión apasionante. Después de muchos años de ejercicio, me ratifico en que es muy difícil encontrar algo tan ilusionante como la psicología clínica, y más en concreto la práctica de la psicoterapia. También es verdad que la dificultad es grande, ya que en ninguna otra profesión el sujeto y el objeto de la práctica están en una interacción tan complicada y profunda.

Los profesionales todavía tenemos una enorme dificultad en aceptar que nosotros, como todos los humanos, estamos sujetos a los mismos avatares, conflictos, crisis, trastornos, síndromes o enfermedades. Considero que es necesario que todos mantengamos un nivel alto de autocrítica respecto al propio estado de salud mental. Hoy día sabemos, no sólo desde un punto de vista psicológico sino neurocientífico, que nuestra mente no está dispuesta a buscar la verdad objetivable, sino que tiende a dar

por verdadero y bueno lo que en cada momento nos alivia de nuestra tensión.

El ser humano es «conflicto permanente» en todas las áreas. Somos dependientes más que ninguna otra especie, con una intensidad que tratamos de resolver a lo largo de toda nuestra vida, y al mismo tiempo tenemos una capacidad impresionante de innovación y creación de cultura, nos debatimos sistemáticamente entre lo que somos y lo que queremos ser, entre nuestros deseos y los del otro, entre nuestra razón y las emociones. Cada vez que nuestro equilibrio se rompe, estos conflictos se reactualizan y nos predisponen al sufrimiento y a buscar soluciones para volver a una cierta sensación de paz.

Es inadmisible que por el hecho de tener y manejar un cierto conocimiento sobre el psiquismo humano ya estemos a salvo de quedar atrapados en un conflicto-sufrimiento que no seamos capaces de elaborar. Lo que estoy apuntando es a la necesidad de recurrir a otros profesionales para que nos ayuden no solo a entender quiénes somos, sino también a encontrar nuestros límites y nuestras capacidades para hallar el equilibrio. No es comprensible que queramos una «cura» para los demás que no estemos dispuestos a aceptar para nosotros mismos.

Existen numerosos estudios en los que se ha puesto el énfasis en tratar de descubrir qué factores personales intervienen en la elección de esta profesión. El primero sería afrontar indirectamente a través de nuestros pacientes los conflictos y las contingencias vitales que nos producen ansiedad y que no somos capaces de elaborar. Otros factores

importantes son el hambre de afecto y reconocimiento, así como el deseo de poder. Se sobreentiende que el querer ayudar a otros y la empatía profunda son los motores de nuestra profesión, cuando la realidad es siempre mucho más compleja.

Al comenzar nuestra formación, todos hemos sentido la complejidad de nuestra tarea. La amplia variedad de sistemas de diagnosis, las orientaciones teóricas y las diferentes técnicas terapéuticas pueden resultar confusas y desalentadoras. Es necesario un tiempo para sentirse razonablemente competente. La naturaleza de nuestra formación requiere que el aprendiz de psicoterapeuta se enfrente y trate a pacientes reales antes de sentirse preparado para hacerlo, sintiéndose muchas veces sobrepasado por esa circunstancia. La comprensión de la psicopatología, y mucho más del proceso terapéutico, es por fuerza lento y gradual. El conocimiento se va adquiriendo por capas, y los terapeutas en formación atraviesan etapas que van desde la sensación de eficacia del tratamiento empleado hasta la completa desesperación sobre la propia competencia. No existe una formación en psicoterapia, no importa qué «escuela» elijamos o qué técnica empleemos, que no esté sujeta a un aprendizaje lento y doloroso.

Vivimos momentos prodigiosos desde el punto de vista del conocimiento del psiquismo humano. La psicología, la neurociencia, la psiquiatría, la genética, la biología molecular, la bioquímica y la cibernética nos han permitido una mayor y mejor comprensión de las bases constitucionales del funcionamiento mental. Estos avances han propugnado la proliferación de un auténtico arsenal

de nuevos psicofármacos; es la era de la «ciencia dura». No hay nada más lejos de la verdad que esto implique el comienzo del fin de la importancia que tienen los factores psicosociológicos en la constitución del ser humano y, por lo tanto, en la psicopatología y sus posibles tratamientos.

Toda la existencia humana trascurre en una realidad simbólica creada por nuestra mente y paralela a la realidad objetiva que existe por sí misma; el grado en que nuestra realidad simbólica representa a la objetiva es variable y dependiente del valor personal y social que se da a los símbolos. El debate clásico entre lo constitucional y lo psíquico se ha reemplazado por el reconocimiento de la complicidad multisistémica de la naturaleza dinámica del desarrollo. Las distintas disciplinas ya citadas nos sugieren que la separación entre la patología mental y la normalidad es tenue y permeable. Esta permeabilidad deriva de la enorme complejidad del cerebro humano y su interacción con su entorno cambiante; de hecho, somos fruto de esa interacción, que además es más intensa cuando más temprana es en el tiempo. La dificultad para definir un límite claro entre la normalidad y la patología no implica que ésta no exista como algo realmente definido. Las situaciones de continuidad son específicamente humanas desde la infancia hasta la edad adulta, y el que exista una gradación continua no implica que no podamos identificar en qué situación está el sujeto.

La función cognitiva y emocional humana es proclive a desequilibrarse dada su gran complejidad. Es, por tanto, muy importante no etiquetar de una manera automática

como «trastorno» cualquier malestar o sufrimiento psicológico que pueda contribuir a ignorar el papel de este sufrimiento en el proceso madurativo.

La psicología tiene que rescatar y redefinir su propio lugar. Se da un proceso centrífugo a lo largo de la historia de la psicología, y de una manera especialmente acelerada en la actualidad, que se traduce en una atomización sin límites en especializaciones dentro de cada área del conocimiento que produce una subdivisión sin fin. Desde mi punto de vista, creo que tenemos que volver a redefinir el ámbito de la psicología y concretamente de la clínica, creando una fuerza centrípeta donde se vayan aglutinando todas las áreas, y que a través de este diálogo surjan nuevas síntesis de conocimiento que reactualizen el valor de nuestra disciplina.

Desde el principio en el desarrollo de mi profesión tuve la necesidad de trabajar con otros profesionales con una perspectiva y conocimientos distintos y complementarios a los míos. Pasado el tiempo, esa necesidad no ha hecho más que crecer. He sido y soy un terapeuta psicodinámico con una curiosidad sin límites por lo que otros pudieran aportar; al mismo tiempo nada me ha sido más útil que la excursión extensa por otros ámbitos de la cultura. El psicoanálisis me ha permitido un punto de apoyo para abrirme a otras perspectivas, y fue en la apertura a la psicología relacional donde encontré el elemento esencial para continuar mi formación y mi práctica clínica.

No existe ningún tipo de psicoterapia que no se dé en el ámbito de una relación. Sabemos que la interacción del sujeto con el mundo es lo que permite el desarrollo de su

identidad y por lo tanto de sus posibles patologías; incluso la expresión de lo más puramente biológico, como lo genético, también se da dentro de un «contexto relacional».

El valor de lo intrapsíquico dentro de mi práctica sigue existiendo, pero mi verdadera vocación la he encontrado tratando de comprender los vínculos que cada sujeto ha mantenido con los otros a lo largo de toda su vida, siendo las interacciones tempranas las que definitivamente han marcado los patrones fundamentales de su psiquismo. Las bases biológicas de la personalidad son tan innegables que, para que éstas se formalicen, se tienen que dar dentro de un determinado contexto de interacción simbólica que nos hace verdaderamente humanos.

Como ya he indicado, la tarea de la psicoterapia me parecía apasionante e inmensa a la vez. Desde el principio he tenido la gran fortuna de compartirla con profesionales que vienen desde la psiquiatría tanto infantil como de adultos y con colegas psicólogos de diferentes enfoques. Todo esto ha producido un intercambio natural, espontáneo, y una cultura interdisciplinar absolutamente respetuosa. Cada vez que oigo las críticas despiadadas, fundamentalistas y dogmáticas a más no poder, de unas disciplinas respecto a otras, o de las distintas escuelas, me siento profundamente afortunado de haber sido contaminado por todos y cada uno de mis compañeros de viaje.

El futuro se presenta apasionante. Que los vientos de las grandes y únicas «verdades» no te hagan perder ni un minuto de tu tiempo. Entrena tu mente a la variedad y la complejidad; al final escogerás un lugar en el que apo-

yarte para ejercer tu profesión, y no te olvides nunca de que, por encima de lo que nuestra conciencia nos dice, somos el OTRO.

F.E.M.
Psyque Instituto de Psiquiatría y Psicoterapia
psychesl@hotmail.com

Lecturas recomendadas

FREUD, S (1976). *Obras Completas*. Buenos Aires/Madrid: Amorrortu.
BOWLBY, J. (1976). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
GABBARD, G. O. (2002) *Psiquiatría psicodinámica en la práctica clínica*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.

De un psicopatólogo. Memorias de un cuarentón

Carmelo Vázquez

Otra vez quiero recordaros lo que tantas veces os he dicho: no toméis demasiado en serio nada de cuanto oís de mis labios, porque yo no me creo en posesión de ninguna verdad que pueda revelaros. Tampoco pretendo enseñaros a desconfiar de vuestro propio pensamiento, sino que me limito a mostraros la desconfianza que tengo en el mío.

Antonio Machado, *Juan de Mairena*, 1935

Me pillas en un mal momento. Por diversas razones, que no te cuento para evitar aburrirte, cuando la anfitriona de este libro me embarcó para escribirte esta carta, me vino a la memoria, ya sabes, asociación libre y todas esas cosas, las *Memorias de un setentón,* título de un libro delicioso del casi olvidado escritor del siglo XIX Mesonero Romanos. Claro que no quiero contarte mis memorias (Romanos cuenta en las suyas la invasión de los franceses en España, y no es mi intención remontarme tanto en el tiempo), pero sí siento una cierta melancolía al ponerme a escribirte porque, en realidad, al hacerlo estoy hablándole al insolente joven que no hace mucho fui y de quien advierto que estoy ya lejos al verte a ti y a otros como tú en mis clases. Espero no hacerte sentir incomodidad o pudor si te abro un poco mi corazón y dejo que algo de nostalgia se pose sobre estas líneas. No sé si lo que voy a

decirte te podrá servir de algo porque tampoco estoy seguro de que mi consejo de ahora pudiera haber ayudado mucho a aquel remoto joven de quien te hablo. Al igual que tú, o quizás más que tú, yo también siento dudas, confusión y ruido, y mucho de lo que te voy a contar me lo repito a menudo a mí mismo para autoconvencerme, de modo que no tomes esto como la carta de un oráculo.

Me espanta el papel del sabio ácido renegón que con un desdén apocalíptico predica que todo está irremediablemente perdido y no hay solución para nada. Además de que creo firmemente que no es cierto que las cosas vayan a peor, si lo pensase tampoco te lo diría. En mis clases, y espero que también en estas líneas, me gusta abrir resquicios por donde entre la luz e intento que algunas andanadas violentas de pesimismo que a veces me sacuden no lleguen al auditorio porque hasta desconfío, también machadianamente, de la veracidad de ese pesimismo.

Para empezar, y para que veas que me tomo en serio la necesidad de ser optimista, tengo que decirte que, en contra de lo que piensan algunos de mis colegas, me parece que tienes un punto de partida mejor que el que nosotros tuvimos a tu edad. No sólo te manejas en Internet y hablas un inglés que ya hubiese querido yo con tus años (¿no me comentaste un día que habías estado ya más de una vez fuera de España?), sino que estudias en un momento y en un lugar en los que las cosas no son peores que en universidades extranjeras de pomposo prestigio y difícil pronunciación. Pasé algunos años haciendo investigación en una prestigiosa universidad de la ciudad de Al Capone y, aunque te cueste creerlo, no disponíamos de laboratorios tan buenos como los

que ves por aquí todos los días cuando te metes en la Facultad. ¿Quién te lo iba a decir? Sin embargo, los estudios y publicaciones científicas florecían en aquel páramo del corazón americano.

Te cuento esto no como una nueva edición de las historias del abuelo Cebolleta sino como un modo de que sepas que las cosas no están tan mal a tu alrededor y de que el entusiasmo y la capacidad son los dos ingredientes básicos para poder hacer cosas. Alguna vez, compañeros tuyos me han comentado, adivinando yo cierto reproche en sus palabras, que la ciencia psicológica en España no relumbra precisamente, y siempre les he dado la razón. Cuando los profesores e investigadores nos excusamos aludiendo a la falta de recursos, no es siempre verdad o la verdad más verdadera. La pereza mental, la viscosa mediocridad o el compadreo y enchufismo, algo propio de una sociedad premoderna y de una España que no va bien, son razones aún más poderosas que la anterior para explicar que no tengamos una productividad científica mayor: en muchos casos, el único precio que se paga para llegar a ser profesor universitario es la entrega incondicional de un tierno graduado, de quien se exigirá, antes que brillantez, sumisión y obediencia a sus jefes o directores de tesis durante años. Así que no te extrañe si a menudo percibes una cierta mediocridad en quienes te enseñan. Puedes fiarte de esa sensación porque casi siempre será acertada. Pero me estoy apartando de lo que quería contarte. Lo de la universidad y su fauna es historia para otra carta que, si logro resistir mi natural desidia, te escribiré pronto, o mejor aún, te lo contaré tomándonos algo por ahí.

Cuando empecé a estudiar psicología, hace ya unos treinta años, me parece que las cosas estaban menos claras que ahora. La Psicología era joven en nuestro país y la investigación de calidad era prácticamente inexistente. Incluso mis profesores eran, en su mayoría, recién licenciados y me parece que había bastante confusión sobre lo «bueno» y lo «malo», lo «válido» y lo «inválido».

Creo que las cosas han cambiado. Has estudiado una carrera muy asentada, con más prestigio social (¿existe ahora alguna tertulia radiofónica sin un psicólogo de cabecera que opine sobre todo lo opinable?), con planes de estudio rigurosos, prolijos, interminables. Es posible incluso que a estas alturas no sólo sepas mucho, aunque tú mismo lo pongas en duda, sino que tengas en la cabeza un montón de información que quizás hasta te aturda. Realmente, créeme, sabes cientos de *cosas* (por cierto, muchas más de las que, a tu edad, sabe cualquier estudiante de Psicología de casi cualquier otro país y, sin duda, muchísimo más que uno norteamericano, objeto eterno de comparación) a las que tendrás que dar sentido. No esperes que incluso sabios como los que nos hemos congregado en este librillo seríamos capaces de hacerlo (con la excepción de un par de ellos, de quienes no voy a cometer la imprudencia de desvelar sus nombres).

Parte del problema de tu formación está, en mi opinión, en ese asentamiento de la Psicología. Como ves, lo que parece un logro puede llegar a ser un inconveniente. Para hablarte de lo que más conozco, de la Psicopatología, me temo que hemos entrado dentro de un modo de hacer muy estandarizado, quizás demasiado. ¿Te has

dado cuenta de lo que pasa con el DSM? Hasta que acabé la carrera, en 1980, no oí hablar de ese sistema de clasificación que, por sus celebradas virtudes y renombrados beneficios, bien podría haber merecido que Dios lo hubiera depositado en el monte Sinaí junto a las Tablas de la Ley. Ahora que está tan de moda hablar de generaciones, en cierto sentido tú perteneces a la «generación DSM». En los libros que lees, en las clases a las que asistes, una y otra vez te intentarán convencer (¡yo incluido!) de las bondades del sistema. Nunca olvides que el DSM (y seguro que verás unas cuantas ediciones sucesivas en el curso de tu vida, que se pegarán como una lapa a tu biblioteca) no es sólo un modo consensuado de clasificar la realidad, sino un modo particular de *verla*. Quizás la Psiquiatría, que a veces da la impresión de ser una amante enferma de celos por la Medicina, se sienta cómoda con ese modo de contemplar la realidad porque parte del contenido de su delirio de celos es lograr satisfacer un deseo: «una etiqueta, un medicamento» (¿sabías que el origen remoto del DSM fue buscar un buen sistema para probar fármacos?). Pero las aflicciones de los sentimientos y los problemas del comportamiento son más complejos y siempre irreducibles a una categoría diagnóstica. Bien sabes que tu labor como psicólogo no debería nunca conformarse con buscar una etiqueta y sentirte orondamente feliz con ello. Debes exigirte algo más.

Creo que los psicólogos hacemos lo correcto cuando examinamos las condiciones de vida de nuestros pacientes, empleamos medidas (¡esos dichosos tests!), evaluamos el impacto del problema en el paciente y en sus familias y utilizamos un cristal de aumento para ver qué

hay en la biografía o en el medio del individuo que haya podido resquebrajarse hasta hacer «crack». Esa mirada nos proporciona una enorme ventaja que no podemos desperdiciar y estoy seguro que vas a hacer lo correcto porque, a trancas y barrancas, eso es lo que tratamos de enseñarte cuando pasas por las aulas. De modo que apréndete los DSM de turno, y no te diré que los olvides, pero sí que sepas sus limitaciones y para qué y a quiénes sirven. De hecho, muchos psicopatólogos venimos defendiendo la necesidad de *volver* a los síntomas, a las quejas, a los problemas particulares, como un modo de guiar una investigación más fructífera y válida. Las etiquetas son pesadas losas que casi siempre ocultan más de lo que desvelan. Tu ojo no debería ser el del entomólogo que clasifica minuciosamente sus bichos en limpias cajitas blancas. Escuchar y tratar de comprender van a ser tus armas fundamentales. Ningún laboratorio te va a perseguir para que vendas felicidad química. Esa va a ser tu ventaja. Aprovéchala y no te quejes.

Vuelvo a lo de la estandarización. Sabemos mucho más que hace unas décadas sobre qué intervenciones son más efectivas, sobre qué factores son más determinantes de la patología humana o sobre qué métodos diagnósticos son más eficaces. La ciencia funciona acumulativamente y, aunque paso a paso, la Psicología Clínica y la Psicopatología han ido incrementando su cuerpo de saber. Mi impresión es que todo es ahora más «claro» en este sentido. Pero, para terminar de decirte todo lo que pienso, también creo que las cosas se te van a complicar porque tu actuación va a estar cada vez con más peligro de quedar constreñida e incluso hasta asfixiada por el corsé de

la «eficacia» (sí, también el liberalismo radical de quienes miden todo por la productividad y la eficacia nos va a vigilar). En el ámbito de las terapias está ya sucediendo. Tanto en Medicina como en Psicología verás que en los próximos años habrá cada vez una mayor presión para estandarizar tratamientos siguiendo protocolos, pautas o guías terapéuticas seleccionando aquellos que hayan demostrado mayor eficacia que otros. Las asociaciones y colegios profesionales, las compañías aseguradoras o las organizaciones de consumidores presionarán cada vez más en este sentido. Y puedes estar seguro de que las organizaciones más fuertes acabarán tratando de imponer sus criterios. No hay que olvidar, por ejemplo, que el uso de los antidepresivos ha estado acompañado de fabulosas campañas de publicidad que han permitido penetrar la ideología y la práctica farmacológica hasta las entrañas del sistema. Y sin embargo, ya está claro (como han demostrado las minuciosas revisiones de Irving Kirsch en la primera década del siglo XXI) que los antidepresivos apenas son poco más que un placebo. Muchas mentiras se han sostenido como verdad, aunque convivamos con naturalidad entre ellas.

Esta estandarización, que parece inicialmente tan atractiva, puede que también ahogue aquellas prácticas que no entren dentro de las corrientes principales de opinión o de presión que dominen cuando tú ejerzas. Este monolitismo incipiente no es algo exclusivo de nuestras disciplinas. En algún sitio leí, hace ya algunos años, que cada vez es más difícil que los jóvenes físicos puedan llevar a cabo experimentos *nuevos* que alteren de modo profundo el statu quo de la Física actual. La física experimental requiere de grandes

instrumentos, de una complejidad extraordinaria y de un coste disparatado, y esto hace que las nuevas ideas y propuestas sean consideradas con recelo y muchísima cautela. Así que los físicos de partículas lo tiene también algo crudo, pues existe una actitud conservadora que frena pensar de modo divergente. Pero, en fin, no quiero pecar ni de visionario ni de agorero. Así que, si te parece, dejo este asunto para otra ocasión.

Otra cosa que me preocupa, aunque descuida que no me quita el sueño, es que tendrás que competir en condiciones un tanto más duras de las que yo me encontré. Las ciencias biológicas van a lanzar cada vez más andanadas sobre la línea de flotación de las explicaciones psicológicas de la conducta anormal. (Ya me habrás visto sudar chorros de tinta para convenceros de que la expresión «enfermedad mental» es un abuso epistemológico que no tiene ni pies ni cabeza pero que arrima el agua al molino de nuestros colegas médicos). Es asombroso lo que nuestros bioneuro-colegas han venido descubriendo, y puede que alguno te cuente algo dentro de este manojo de cartas. Pero permanece bien atento. A lo largo de tu vida profesional vas a escuchar muchos cantos de sirena con una repetida y fascinante melodía (algo así como «... eso se explica por el neurotransmisor X»). La música va a ser la misma aunque la letra (neurotransmisores, circuitos, genes, núcleos anatómicos, etc.) podrá ir cambiando con las modas o el paso del tiempo. Como hizo el viejo Ulises, me gustaría que te mantuvieses firme, atado a un mástil, mientras cantan esas hipnotizantes sirenas.

Tengo la convicción –puedes llamarlo acto de fe si quieres– de que «lo psicológico» (los deseos, las intenciones,

las expectativas, la comunicación) necesita de un nivel de explicación que casi siempre va a estar por encima, integrando y superando lo que desde visiones más moleculares del ser humano (perdona porque se me ha ido la mano con esta pizca de pedantería) se vaya descubriendo bajo el microscopio. Las explicaciones de esos nuevos profetas me suenan a algo ya oído. ¡Los locacionistas decimonónicos parecen reencarnarse periódicamente! He oído escuchar sin ningún rubor a colegas míos que la «ludopatía» es producto de una hiperactivación de no sé qué parte del sistema límbico.

¿No te suena un poco cómico todo esto? ¿Cómo se va a entender la reacción ante la pérdida, el sentimiento trágico de la vida, los celos insufribles, o la afición desmedida a una máquina tragaperras por el mal funcionamiento de un neurotransmisor o un circuito neural? A lo largo de la historia de la Psicopatología, se han sucedido una y otra vez explicaciones de este tipo, basadas en concepciones acientíficas biologistas a ultranza que, entre otros efectos nada abstractos, promovían tratamientos biológicos radicales, restrictivos y hasta despiadados (échale una ojeada al cautivador librito de E. Kraepelin *Cien años de Psiquiatría,* que publicó en 1902). Que no te vendan ideología o intereses económicos por ciencia (por cierto, ¿leíste ya el maravilloso libro de Stephen J. Gould, *La falsa medida del hombre?).* En fin, todas esas explicaciones que suenan tan modernas y vistosas (¡qué bonita es la cartografía cerebral en colorines!) muchas veces apestan de puro rancias y simplistas cuando intentan convertirse en *el* modo de explicar asuntos humanos complejos.

Quizás me estoy poniendo un poco pesado pero ¡no te dejes comer el coco! La Psicología es ya en España una especialidad sanitaria y tú, o algunos de tus compañeros, trabajaréis en hospitales y centros de salud e incluso algunos, por primera vez en nuestra historia, dirigiréis Servicios de Psicología en centros sanitarios (¿ves cómo las cosas no van peor?). Por eso, la presión de la neurobiología, la psicofarmacología, y los DSM la vas a sentir en tu cogote. Creo que aquí tendrás que hacer una defensa apasionada de lo «psicológico», no cayendo ni en el lenguaje medicalizado ni intentando jugar con sus mismas armas (dominar la psicofarmacología o la neuroanatomía, por ponerte algunos ejemplos).

Tienes que ser psicólogo. ¿Qué es eso? Pues saber más que ninguno, cosa que no te va a ser difícil, de modelos psicológicos de funcionamiento y de intervención. Saber más sobre cómo funcionan la memoria, la percepción, la atención, las respuestas de miedo, los reflejos condicionados, las técnicas de exposición conductual, o la formación de expectativas y atribuciones causales, o qué es el bienestar humano. Esa va a ser, debe ser, nuestra contribución a las neurociencias y al alivio del dolor humano. Quizás se sepa todavía poco de la conducta humana pero una buena parte de ese poco la ha descubierto la Psicología con sus propios modelos y técnicas. Si abdicas de todo eso que sabemos –y te aseguro que a estas alturas ya es bastante– y te entregas indefenso o desanimado a los modos de actuación de otros colegas de otras disciplinas, acabarás jugando en tierra de nadie y te comerán como a un pajarito. Hay ya muchos exquisitos cadáveres de compañeros nuestros que han sucumbido. No seas uno más.

Siguiendo con esto, hace tiempo leí a alguien que escribía: «contra la sumisión, más teoría». No está nada mal. Por si te viene bien saberlo, muy pronto, antes de acabar la carrera, me abracé furibunda y románticamente, una pasión como ves, a una teoría que guió mi ansia de saber. Cuando los recién graduados me piden un consejo sobre qué tema elegir para su tesis doctoral, siempre les digo lo mismo, y aunque ya me lo hayas escuchado alguna vez, déjame que te lo repita a ti también: elige algo que te entusiasme o, si esto está todavía demasiado lejano, algo que te haga «tilín», ¿me entiendes? Desde aquí podrás gobernar tu visión de las cosas y lograrás algo muy importante: un sitio (¡al menos uno!) para ver el mundo. En mi caso, ese mirador privilegiado, aunque podría haber sido otro en otras circunstancias, fue la teoría de la indefensión aprendida de Martin Seligman. La idea de que las depresiones humanas se podían reproducir mediante procedimientos de laboratorio encendió mi imaginación y muy pronto me puse a la tarea de conocer más sobre la depresión, los modelos psicopatológicos experimentales, las intervenciones cognitivas, y muchas cosas más. Ya no soy un acérrimo defensor de los modelos experimentales animales en el ámbito de la patología humana, pero esa aventura me sirvió para saber más de muchísimas cosas y para dibujar mi propio itinerario vital e intelectual.

Voy a acabar ya. Tengo la impresión de que, sin darme cuenta, he dejado para el final el bocado que me parece más importante: desconfía de lo simple. El libro que cambió mi idea de la Psicología fue *Principios de Psicología* de José Luis Pinilllos, que estudié como texto en mi primer curso en la Facultad. Ahí descubrí, con cierto mareo ant

tanta profusión de datos y teorías, que la Psicología era, antes que nada, algo «complicado». Acostumbrado a algunas lecturas adolescentes de Freud y algunos librillos divulgativos de Psicología, ese manual me abría las puertas a dimensiones diferentes, inesperadas y nada ingenuas sobre explicaciones científicas del comportamiento humano. Descubrí en las páginas de ese libro que la Psicología era una disciplina llena de sobresaltos, con teorías contradictorias, experimentos fascinantes, algunos callejones sin salida, pero algo, a fin de cuentas, que podía y debía someterse a estrictos modos de comprobación y verificación. ¡Qué gran descubrimiento para un estudiante ignorante de casi todo! Todo eso me hizo recelar para siempre de las explicaciones tan perfectas como inaceptablemente simples que ofrecían teorías pulidas y pluscuamperfectas como la del psicoanálisis (una cita de Borges, siempre tan preciso, lo expresaba estupendamente: «El psicoanálisis no me gusta. Es el lado oscuro de la cienciaficción»).

El libro de Pinillos fue un aviso inolvidable, aunque no el primero. Quizás la impresión más honda me la produjo *Crimen y castigo* de Dostoyevski, ese libro odiado por el genial Nabokov. Las peripecias mentales de Raskolnikov antes y después del asesinato que comete me revelaban recovecos oscuros y densos de la conciencia, el escrúpulo, la culpa. La intuición de que hay algo irremediablemente complejo en cualquier acto humano aún hoy me sobrecoge y me hace dudar de que existan explicaciones sencillas para entender el sufrimiento psicológico. En épocas de rotunda seguridad e innovaciones de artificio, no está de más que te reafirmes en la sospecha o el escepticismo como actitud que posibilita el verdadero conocimiento.

No intento decirte que te ancles como un barco varado a lo que ya sabes, despreciando lo nuevo, más bien lo contrario: que seas muy crítico y exigente ante lo que se presenta como la «solución final» (¡glups!) para explicar la conducta humana. De hecho, y esto va no va a ser siempre fácil en tu largo camino por delante, tienes que estar abierto a la posibilidad de cambio. Como decía mi admirado iconoclasta Richard Feynman (no te pierdas su divertido y apasionado libro *¿Está usted de broma, Sr. Feynman?)*, el tipo aquel del que ya te he hablado alguna vez, iconoclasta y ganador del premio Nobel de Física, «las cosas deben ser aprendidas sólo para ser desaprendidas de nuevo».

En fin, no se me ocurre nada más que decirte. Quizás en mi próxima carta me encuentres más animado y te escriba con un desbordado entusiasmo contagioso (si fuera así, tampoco la hagas mucho caso y déjala, como ésta, arrinconada en algún lugar olvidable de tu habitación).

Escríbeme cuando tengas tiempo. Un abrazo.

Post scriptum: Me ha pedido mi admirada profesora Avia (de quien muy pronto aprendí que la Psicología debe interesarse también por las cosas buenas de la vida) que actualizase mi contribución para esta nueva edición. Quizás debería haber retitulado mi escrito «Memorias de un cincuentón» en una década casi recién estrenada. Pero no conviene añadir arrugas literarias a las propias. Sí quiero, no obstante, comentarte algo. Me reafirmo en aquello que escribí hace unos años (sólo he retocado algunas cosas menores). Pero algo con fuerza se ha asentado en mi visión como psicólogo: una decidida voluntad de que el estudio del bienestar, de la elusiva felicidad humana, sea uno de los pilares de la Psicología.

Incorporar el análisis de lo positivo (las fortalezas, el optimismo, el coraje o la ilusión) nunca más debe quedar ajeno de nuestras preocupaciones académicas. Y especialmente en tiempos en los que las cosas no marchan tan bien. A esto hemos dedicado alguna atención, creo que pionera, la editora de este texto y yo mismo (Avia y Vázquez, 2011), y permíteme, sin ser inmodesto, que le eches un vistazo a ese libro por si te aclara la mirada y te alegra un poco la vida. No sé si habrá una tercera edición de este puñado de cartas, pero, por si no la hubiera, improbable lector(a), agradecidamente me despido de ti para siempre.

C.V.
cvazquez@psi.ucm.es

Lecuras recomendadas

AVIA, M. D. y VÁZQUEZ, C. (2011): *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas* (2.ª ed. revisada). Prefacio de Martin E. P. Seligman. Madrid: Alianza Editorial.

DOSTOYEVSKI, F. (2012): *Crimen y castigo*. Madrid: Alianza Editorial.

FEYNMAN, R. (1998): *Seis piezas fáciles. La física explicada por un genio*. Barcelona: Drakontos.

—, (2010) *¿Está usted de broma, Sr. Feynman?* Madrid: Alianza Editorial.

GOULD, S. J. (1986): *La falsa medida del hombre*. Barcelona: Orbis.

KRAEPELIN, E. (1999): *100 años de Psiquiatría alemana*. Madrid: Asociación Española de Psiquiatría.

PINILLOS, J. L. (1975): *Principios de Psicología*. Madrid: Alianza Editorial.

De un psicólogo de la personalidad

Jesús Sanz

Asunto: Re: Tutor de Psicología de la Personalidad
Fecha: Tue, 4 Oct 1999 11:31:24 +0200
De: Jesús Sanz Fernández <jsanz@psi.ucm.es>
A: Gordon Allport <g.allport@harvard.edu>

Estimado Gordon:
Me ha sorprendido gratamente el que se haya dirigido a mí como tutor del curso «Personalidad: sus aspectos psicológicos y sociales» que ha iniciado en la Universidad de Harvard. Me parece un recurso didáctico muy original y francamente positivo el que como uno de los requisitos de su curso le hayan pedido entrar en contacto con psicólogos de la personalidad de distintas partes del mundo para tener así una visión menos particularista y más fidedigna de la disciplina. También me ha sorprendido el que haya optado por el correo electrónico como medio de comunicación. Soy consciente de que este medio cada

vez goza de mayor popularidad, en especial entre los jóvenes, pero quizás pueda sorprender en una persona interesada en la psicología de la personalidad. Los psicólogos de la personalidad a veces han sido vistos por el resto de los psicólogos académicos como individuos románticos, anclados en el pasado y nadando contracorriente de los avances científicos de la psicología. Puede que hace algunos años estos comentarios encerrasen alguna verdad, pero, sí así lo hacían, me temo que era por razones diferentes de las que muchas veces se argumentaban; en cualquier caso, tengo el convencimiento de que hoy en día tales comentarios son fundamentalmente falsos.

Durante los años sesenta y setenta muchos psicólogos que trabajaban como investigadores o profesores en la universidad consideraron que la personalidad era un concepto decimonónico, que, puesto que no podía ser observado directamente, estaba más cerca de lo esotérico que de lo científico, y que, por tanto, debía ser abandonado como objeto de estudio de una psicología que se definía a sí misma como la ciencia de la conducta. En el fondo, estos psicólogos planteaban a sus colegas del área de la personalidad la misma pregunta que yo suelo hacer a mis alumnos el primer día de clase. Para su sorpresa, suelo pedirles que alcen la mano si creen que tienen personalidad. Después de unos momentos de miradas perplejas y medias sonrisas, algunos alumnos suelen vencer el miedo escénico de los primeros días y alzar la mano; tras hacerles la observación de que debo asumir, pues, que el resto de la clase no debe de tener personalidad, consigo que alguna que otra mano se una a las primeras y, entonces,

les planteo la gran pregunta: «¿Podría, por favor, alguien enseñarme su personalidad?, es decir, ¿alguien ha visto su personalidad?... ¿No?... Entonces, ¿cómo saben ustedes que tienen personalidad?». En un buen día de clase, estos comentarios suelen despertar entre mis alumnos, amén de cierta hilaridad, curiosidad y atención por el tema, lo cual, todo hay que decirlo, no es muy difícil, porque todos ellos son, como tú, estudiantes de psicología, y si hay algo que esperan encontrar en las aulas de la Facultad de Psicología es que les enseñemos a examinar, describir y explicar su personalidad y la de los demás.

Para la mayoría de mis estudiantes, como para la mayoría de las personas de la calle, no hay ninguna duda de que la personalidad existe, y de que uno de los objetivos de la psicología debería ser explicar de forma científica cómo es la personalidad de un individuo, en qué se parece y cómo difiere de la de otras personas, cómo determina su comportamiento social, cómo afecta a su salud mental e incluso física, hasta qué punto es modificable o en qué medida depende de sus genes, de sus experiencias tempranas o de factores situacionales.

Sin embargo, parece que para buena parte de los psicólogos académicos de los años sesenta y setenta las personas no teníamos personalidad (algunas veces me pregunto qué habrían contestado si alguien les hubiese planteado la misma pregunta que yo suelo hacer a mis alumnos; ¿habrían contestado que ellos mismos tampoco tenían personalidad?). Creo que una de las razones que explican esta discrepancia entre el mundo académico y el de la calle reside en el hecho de que, durante

muchos años, la definición de ciencia empleada por los psicólogos fue una definición prestada del *positivismo lógico* que hacía de la observación directa el principal marchamo de ciencia.

El positivismo lógico o *neopositivismo* fue un movimiento filosófico que nació en los años veinte y que se caracterizó por su oposición a la filosofía especulativa, por defender que la única forma de conocimiento científico era la observación directa, esto es, tomar nota de lo que se da en la experiencia inmediata del hombre, tal y como rigurosamente se da, y por el cientificismo, es decir, la fe en la unidad metodológica fundamental de la ciencia. En este sentido, los neopositivistas tenían la convicción de que la física era el modelo de las ciencias, y de que todas ellas debían acercarse al lenguaje de la física, ya que, a la postre, cualquier teoría o hipótesis para ser científica debería ser reducible a contenidos que hablen del comportamiento físico de los cuerpos, esto es, debían ser verificables por la experiencia inmediata.

En este contexto epistemológico, la psicología fue presa de la falacia de que los conceptos científicos legítimos debían ser medibles de forma directa. Sin embargo, la filosofía de la ciencia actual, fruto de los desarrollos posteriores del movimiento neopositivista y de la aparición durante los años cuarenta y cincuenta del racionalismo crítico de Popper y de la epistemología postpopperiana de Kuhn, Feyerabend, Toulmin, Lakatos o Bunge, defiende que el requisito de la ciencia no es la medición directa de sus conceptos, sino la comprobación empírica, esto es, la observación sistemática de fenómenos para ver si en ellos se cumplen las implicaciones deducidas de

los conceptos científicos, implicaciones que suelen formularse en forma de hipótesis: «*Si* la personalidad existe y por tanto tiene las características que postulamos en su definición: relativa estabilidad, unicidad, globalidad..., *entonces* deberíamos observar que la conducta...». De hecho, la física, el paradigma de las ciencias de los neopositivistas, pero que a su vez propició con sus avances este cambio en la forma de entender la ciencia, no ha tenido reparos en proponer desde finales de los años veinte conceptos que en principio no son directamente observables. Si la denominada *teoría estándar* de la física de partículas contemporánea está en lo cierto sobre el modelo de los quarks, uno de los componentes indivisibles de la materia, entonces los quarks son intrínsecamente imposibles de aislar y, por tanto, intrínsecamente imposibles de medir de cualquier forma «directa». Sin embargo, este modelo ha sido contrastado de forma muy rigurosa en una serie de experimentos llevados a cabo entre 1960 y 1985, y por lo general ha funcionado bastante bien.

En definitiva, la definición contemporánea de lo que es ciencia no invalida el estudio científico de la personalidad, siempre y cuando las implicaciones que se deriven de su existencia se sometan en último término a la comprobación empírica en las conductas observables. Bien es cierto que no todos los psicólogos académicos de los años sesenta y setenta borraron de sus diccionarios el término «personalidad», pero en tales casos redujeron el concepto a un nivel puramente descriptivo, como sinónimo de los patrones típicos de la conducta observable de un individuo, sin ningún valor explicativo de la propia conducta.

El hombre de la calle, por el contrario, comparte con el psicólogo de la personalidad el uso de este término como concepto explicativo. La personalidad es el concepto que nos permite entender por qué diferentes individuos responden de formas distintas ante las mismas situaciones, por qué una persona se comporta de forma similar ante situaciones distintas y por qué algunas personas presentan una respetable continuidad en el tipo de conductas que manifiestan a lo largo de su vida.

En otras palabras, para los psicólogos de la personalidad, la personalidad es la *organización dinámica y única de todas las características psicológicas de la persona que dan coherencia a su conducta,* permitiéndonos entender, por ejemplo, por qué esa persona, tras ser privada de una promoción laboral para la que estaba capacitada, pierde los estribos y se dirige al despacho de su jefe diciendo barbaridades y con ganas de pegarle, mientras que su compañero de trabajo, ante la misma situación, se muestra apesadumbrado, decide volver antes a casa y no comentar con nadie el suceso, ni siquiera con su esposa; o por qué esa misma persona se pone furiosa en situaciones tan aparentemente distintas como cuando es criticado delante de los demás, cuando hace un buen trabajo y nadie se lo valora, cuando llega tarde al trabajo por culpa de un atasco o cuando alguien de la oficina finge ser más culto de lo que es, mostrando, además, una intensidad y consistencia tal en sus conductas de hostilidad que puede estar así aumentando su vulnerabilidad a desarrollar con el tiempo una enfermedad coronaria; o, finalmente, por qué esa misma persona, cuando tenía 8-10 años, ya mostraba rabietas importantes con mucha mayor frecuencia

que sus compañeros de clase y, en comparación con éstos, ha llegado a ser una persona más irritable y emocionalmente inestable, ha tenido una historia laboral más errática y es más probable que esté, o llegue a estar, separado o divorciado.

Parece obvio que para responder a estos porqués, cualquier teoría sobre la personalidad debe ser capaz de integrar en un sistema organizado, pero dinámico, la información que se tenga sobre los pensamientos de esa persona, sus sentimientos, sus actos, las situaciones inmediatas a las que se enfrenta, las normas y circunstancias sociales que le rodean y los factores biológicos implicados. En este sentido, quizás el adjetivo «romántico», en su acepción de «soñador» o «idealista», es aplicable a los psicólogos de la personalidad, lo cual, debo confesarte, no me disgusta del todo.

Desde principios del siglo XX las ciencias como la física, la química o la biología, y, posteriormente, más entrado el siglo XX, también la psicología, han evolucionado hacia una creciente especialización, tendencia que se ha incrementado de forma espectacular en los últimos años. Frente a este panorama, los psicólogos de la personalidad han hecho suya la tarea de integrar todos los aspectos de la conducta humana en un marco teórico único, esto es, integrar los conocimientos provenientes de distintas áreas de la psicología y de otras disciplinas interesadas por la conducta humana en una teoría única que describiera y explicara al ser humano en su totalidad psicológica. Al fin y al cabo, la idea de totalidad e integración es consustancial al propio concepto de personalidad que antes he presentado. Aunque los límites entre la psicología de

la personalidad y el resto de las disciplinas psicológicas no son a veces muy marcados y los solapamientos entre los objetivos y campos de estudio son más que notables, la psicología de la personalidad emerge con dos notas distintivas frente a otras materias psicológicas: su carácter totalizador e integrador. Ninguna otra disciplina parece incluir esas características entre sus objetivos fundamentales, y ninguna otra hace de esas características la principal seña de identidad de su objeto de estudio.

Ortega y Gasset siempre se quejaba de lo que él llamó «barbarie del especialismo» y que observaba como un peligro extremo en los científicos. Según Ortega, los científicos estamos ocupados en parcelas muy especializadas, muy reducidas, y tendemos, a su juicio, a adoptar actitudes más bien toscas e inadecuadas ante grandes problemas y temas que rebasan nuestra especialidad pero que importan al ser humano que aspira a ser plenamente humano. Sin embargo, la psicología de la personalidad trata con la persona en su totalidad, con el funcionamiento total del organismo, y, como tal, tiene el potencial de servir como una fuerza integradora en psicología.

Pero justamente en este carácter totalizador e integrador, en esa búsqueda de la mejor explicación del ser humano en su totalidad psicológica, reside no sólo la fuerza de la psicología de la personalidad, sino también su talón de Aquiles. A nadie se le deben escapar las dificultades que supone conseguir ese objetivo. Entender al ser humano parece una tarea mucho más compleja que entender las partículas subatómicas o los genes, y, por tanto, las ganancias en forma de conocimiento vienen y

vendrán muy lentamente, mucho más que en otras ciencias o, incluso, que en otras disciplinas psicológicas. La trayectoria científica de dos grandes investigadores, Herbert Simon y Francis Crick, son quizás la mejor ilustración de lo complejo que es tratar de entender la conducta humana. En su condición de economista, Herbert Simon ganó el premio Nobel de Economía en 1978 por sus investigaciones pioneras en los procesos de toma de decisiones en las organizaciones económicas, pero, sin embargo, en su condición de psicólogo interesado en la resolución de problemas y en los modelos de pensamiento, sus aportaciones, aunque notables, no han llegado a la misma altura en cuanto a originalidad, impacto y valor heurístico. El caso de Francis Crick es similar. Habiendo recibido el premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1962 por sus descubrimientos referentes a la estructura molecular del ADN, sus intentos de aplicar el método científico a la comprensión de la conducta humana no han tenido tan buen resultado como cuando lo aplicó a la investigación del código biológico de la herencia.

Dadas las dificultades inherentes al estudio de la conducta humana y, en especial, al estudio de la personalidad como *sistema organizado y único* de todas las características y procesos psicológicos que, en continua interacción o transacción con el medio, permite explicar dicha conducta, es tentador centrarse únicamente en el estudio pormenorizado de alguna de esas características o procesos a la espera de que los avances en su conocimiento permitan algún día su integración. Sin embargo, en la medida en que asumamos que la conducta es el resultado de la activi-

dad constante y conjunta de distintos procesos psicológicos (percepción, atención, memoria, emoción, etc.), el estudio de las distintas funciones psicológicas de forma aislada puede estar descuidando información muy importante sobre su misma naturaleza. En este sentido, no me resisto a citar literalmente las palabras de Cattell, un gran psicólogo de la personalidad recientemente fallecido, quien nos recordaba que la psicología no trata

> con una «percepción», o con una «emoción», o un «reflejo condicionado», sino con un organismo que percibe o adquiere un reflejo condicionado, como parte de un patrón o propósito más amplio... El estudio de la personalidad total es pues el centro del que parten todos los estudios más especializados y sólo conectando con este centro progresarán (Cattell, 1950, pág. 2).

En este contexto, no te extrañe, pues, que en la bibliografía que me solicitas para preparar el curso te incluya algunos buenos manuales de psicología del aprendizaje, psicología de la emoción y la motivación, psicología fisiológica, psicología social, psicología evolutiva y psicología cognitiva, y que haya dejado fuera otros cuatro manuales de antropología, sociología, sociobiología y etología solamente por no abrumarte, no porque no los crea necesarios. En realidad, la lectura de todos estos manuales me parece casi tan importante como la de cualquier manual específico de psicología de la personalidad y, si me apuras, incluso más útil que la de alguno de ellos.

A veces se han definido las matemáticas, a falta de otra definición más perfecta, diciendo que son «lo que aparece

en los libros de matemáticas». Me temo que una definición de este tipo respecto a la psicología de la personalidad sería polémica. No está tan claro que los contenidos, las metodologías y las perspectivas que conforman hoy en día la disciplina se correspondan del todo con los que se presentan en más del 50% de los libros de texto de psicología de la personalidad. Este porcentaje está formado fundamentalmente por los denominados «manuales de teorías», centrados en presentar las grandes teorías de la personalidad, bien de una en una o bien agrupadas por enfoques teóricos (psicodinámicas, humanistas, de rasgos, cognitivas o conductuales). Estos manuales ofrecen al lector una información errónea de cuáles son las líneas de investigación sobre la personalidad más importantes hoy en día y de cuál es el estado actual de nuestros conocimientos. Permíteme que, haciendo honor a mi condición de científico de la personalidad, te ofrezca algunos datos que apoyan mis opiniones al respecto. En 1993, un psicólogo estadounidense llamado Mendelsohn comparó los teóricos que aparecían recogidos en 15 manuales de psicología de la personalidad de uso muy frecuente en Estados Unidos, y observó que de los 38 autores citados, 16 habían nacido en el siglo XIX y otros 19 entre 1900 y el final de la Primera Guerra Mundial. A la vista de esto, no me extraña que algún psicólogo de la personalidad haya comentado irónicamente que los manuales de teorías parecen un «paseo por el cementerio». Es más, los autores que aparecían en los manuales de teorías publicados en los años sesenta eran prácticamente los mismos que los que aparecían en los manuales de los años noventa.

Por supuesto, en principio esto no tendría por qué ser algo negativo. Muchas propuestas científicas aguantan muy bien el paso de los años y de los sucesivos intentos de confirmación-refutación de sus hipótesis, y sería deseable que en psicología esto fuera la norma más que la excepción para que así se produjera una acumulación real de conocimientos. Sin embargo, creo que la forma de presentar la disciplina como una galería de eminencias, sin explicitar otro criterio científico que fundamente tal selección que su supuesta «popularidad» o «relevancia», no parece muy rigurosa o, al menos, es cuando menos chocante si uno hojea, por ejemplo, los manuales de texto de otras áreas de la psicología donde la rápida sucesión de nuevos descubrimientos y hallazgos obliga a una constante actualización de más del 50% de las investigaciones y propuestas teóricas que se citan en cada década. Para mayor abundamiento, Mendelsohn también revisó las 3.799 referencias citadas en los artículos publicados en 1989 en las dos revistas más importantes de la disciplina, *Journal of Personality* y *Journal of Personality and Social Psychology* (sección de personalidad). De esas referencias, tan sólo el 5,5% aludían a una publicación cuya autoría o coautoría pertenecía a los 38 teóricos mencionados anteriormente, y más de la mitad de ese porcentaje correspondía a sólo cinco autores: Allport, Bandura, Cattell, Eysenck y Mischel (un resultado parecido al que el propio Mendelsohn había encontrado en 1983).

A partir de estos datos, parece lógico suponer que difícilmente un manual de psicología de la personalidad basado únicamente en las grandes teorías conseguiría un objetivo docente tan básico como que los estudiantes o potenciales lectores pudieran comprender la investigación que aparece

en las revistas científicas de la disciplina. Pero quizás el elemento más perverso de esta forma de presentar la personalidad es la forma acrítica con que se hace o, mejor dicho, la ausencia de criterios científicos para sopesar las aportaciones de cada uno de los teóricos, ya que ciertos sesgos son a veces notables, tanto de tipo personal –dependiendo de la afinidad del teórico con el enfoque del autor del manual– como de tipo cultural –es frecuente el olvido de grandes psicólogos de la personalidad europeos en los manuales estadounidenses.

Si los hechos, los datos empíricos, son uno de los pilares de la ciencia y el fundamento más firme en que se apoya, es imprescindible que tales manuales realicen un análisis comparativo de las grandes teorías y presenten una cantidad razonable y suficiente de datos empíricos que permitan al lector sopesar las limitaciones y los méritos de las mismas. Lamentablemente estas características no son tan frecuentes como uno quisiera y, además, en algunos casos, es bien conocido que algunas de las ideas de las grandes teorías que se presentan no se han visto confirmadas por los datos, no han sido comprobadas empíricamente o bien son simplemente difíciles, si no imposibles, de poner a prueba, de falsear. A pesar de todo, buena parte de esos manuales siguen presentando propuestas teóricas de validez más que cuestionable bajo la idea equivocada de que en ciencia «todos tienen razón, todos ganan».

En resumen, aunque es obvio que la historia de la disciplina no puede ser olvidada, y que el conocimiento de algunas teorías clásicas es parte importante de los esfuerzos parcialmente validados por encontrar una teoría que describa y explique al ser humano en su totalidad psicológica, los

criterios científicos de validez empírica y valor heurístico –o potencial para generar nueva investigación– deberían cribar los típicos manuales de teorías. Estos criterios suponen simplemente comprobar qué teoría, clásica o actual, me permite la mejor respuesta a estas dos preguntas: ¿qué sé ahora que no supiera antes? y ¿cómo puedo averiguar si eso es verdad? En definitiva, «si es un error ignorar el pasado, no es menos error presentar el pasado como si fuera el presente» (Mendelsohn, 1993, pág. 111).

Hay un segundo tipo de manuales de personalidad, a veces denominados «manuales de temas», que serían los que yo te aconsejaría para tu curso de personalidad. Estos manuales están organizados en función de temas de investigación o cuestiones importantes (por ejemplo, la estructura de la personalidad, la identidad y el yo, la motivación, los procesos inconscientes y las bases biológicas de la personalidad); presentando las teorías, los datos empíricos y las conclusiones más relevantes para cada una de ellas. En estos manuales se hace referencia a las grandes teorías, a las teorías clásicas, pero solamente en aquellos temas en los cuales tales teorías aportan ideas, métodos o datos importantes. La principal limitación de este tipo de manuales es que no ofrecen una visión tan adecuada del carácter global e integrador de la personalidad, aunque, afortunadamente, este defecto se está tratando de corregir mediante un esfuerzo por presentar a la persona como un todo funcionando de manera integrada.

En estos manuales encontrarás una gran multitud de conceptos con los cuales los psicólogos de la personalidad han analizado ésta tratando de obtener una visión más manejable y válida de su influencia en la conducta.

Conservando cierto carácter holista e integrador, estos conceptos tratan de representar, en una especie de estructura jerárquica, los subsistemas, componentes o *unidades* de la personalidad y los procesos por los cuales tales subsistemas interactúan entre ellos, interactúan con otros subsistemas y procesos aún más básicos e interactúan todos ellos a su vez con el medio ambiente. Tales unidades son, por ejemplo, los rasgos, los motivos, los planes, los objetivos, el yo, la identidad, el temperamento, los estilos cognitivos, los guiones, las actitudes, el inconsciente, los valores, los instintos o las emociones. La cuestión es decidir qué unidades son las más apropiadas para comprender y predecir la conducta humana, y cómo tales unidades o subsistemas se integran.

La tarea no es nueva y, aunque muy lentamente, va teniendo sus frutos. Aunque al filósofo griego Empédocles no se le suele considerar un psicólogo de la personalidad, fue, sin embargo, uno de los primeros pensadores en ofrecer una teoría sobre la estructura y los procesos de la personalidad. Él concibió que el ser humano estaba compuesto por cuatro elementos estructurales: aire, tierra, fuego y agua, que se combinaban en distintas proporciones en cada individuo por una fuerza que se llamaba «amor» o que se mantenían separados por la fuerza opuesta, «repulsión». Aunque Empédocles no acertó en la enumeración de los elementos y procesos elementales, su noción de que las sustancias son estructuras que están compuestas por elementos más básicos, bien de forma individual o en combinación, ha sobrevivido al paso del tiempo.

Dos mil años más tarde, continúa el debate sobre cuáles son las unidades más apropiadas para describir la

personalidad humana. Parece que sobre algunos elementos hay más acuerdo que sobre otros.

En los últimos años, muchos psicólogos de la personalidad han coincidido en señalar que la mayor parte de las diferencias entre individuos en sus características de personalidad pueden resumirse utilizando cinco *factores, dimensiones* o *grandes rasgos* de personalidad que representan los patrones relativamente estables y consistentes de conductas, actuales o potenciales, de una persona. Estas cinco dimensiones, conocidas como el «modelo de los cinco factores» o «Cinco Grandes» *(Big Five),* son *extraversión* (la tendencia a manifestar conductas típicas de una persona sociable, enérgica, entusiasta, activa, habladora, optimista y amante de la diversión), *amabilidad* (la tendencia a comportarse de forma amable, altruista, afable, bondadosa, compasiva, servicial, confiada, misericordiosa y atenta), *responsabilidad* (la tendencia a comportarse como una persona organizada, fiable, trabajadora, autocontrolada, puntual, escrupulosa, ambiciosa y perseverante), *neuroticismo* (la propensión a la inestabilidad emocional, a experimentar fuertes emociones negativas, como ansiedad, hostilidad, depresión, ira, frustración o amargura, a preocuparse y a tener ideas poco realistas) y *apertura a la experiencia* (la tendencia a manifestar comportamientos de curiosidad, imaginativos y abiertos, a estudiar nuevas ideas y valores no convencionales).

Volviendo a Empédocles, parece que hay un cierto acuerdo sobre la identificación de la tierra o ARENA (*A*mabilidad, *R*esponsabilidad, *E*xtraversión, *N*euroticismo y *A*pertura) de la personalidad; nos falta aún por descubrir qué elementos constituyen el fuego (los constructos

más «calientes», es decir, los constructos motivacionales-emocionales: las necesidades, los instintos, los intereses personales, etc.), el agua (los constructos más «fríos», los cognitivos: expectativas, atribuciones, estilos cognitivos, autoesquemas, etc.) y el aire (los constructos más etéreos y que lo envuelven todo, esto es, el yo, la historia vital, el inconsciente, la identidad, etc.). Quizás este estado de cosas no es nada más que el reflejo de que para el hombre siempre ha sido mucho más fácil apresar con la «mano» metodológica de la ciencia la ARENA; los demás elementos parecen que se nos escapan, bien porque, como el fuego, nos queman, bien porque se nos escurren entre los dedos, como el agua, o porque, como el aire, no acertamos a ver si los hemos apresado o no.

El modelo de los Cinco Grandes se ha mostrado como un marco poderoso para predecir importantes cuestiones vitales, como la salud, el bienestar psicológico y los resultados esperables de ciertas terapias psicológicas, y se ha visto reforzado por estudios de genética conductual que demuestran que muchos rasgos de personalidad están determinados en gran parte por la herencia. Es más, ciertas dudas que aparecieron durante los años sesenta y setenta sobre la relativa estabilidad y consistencia de las características de personalidad, y sobre la capacidad de los rasgos de personalidad para predecir la conducta futura de las personas, han quedado enterradas por la gran cantidad de datos empíricos acumulados en la investigación de la ARENA. Efectivamente, los defensores del modelo de los Cinco Grandes sugieren que la ARENA ha servido de cimiento para reedificar la disciplina de la psicología de la personalidad. Espero, sin embargo, que el excesivo interés por la

ARENA no termine por sepultar otras áreas de interés de la disciplina, fundamentalmente las dedicadas a buscar esos otros subsistemas y procesos que componen la personalidad y a formular una teoría que integre estos subsistemas y procesos no sólo con ARENA, sino también con los otros conceptos que la psicología de la personalidad ha conseguido validar empíricamente (el inconsciente, los autoesquemas, las habilidades de autocontrol, etc.).

Como ves, queda todavía mucho por hacer en esta tarea tan apasionante que es entender la personalidad, y espero sinceramente que la descripción de su complejidad no te haya asustado y ahora corras a cambiar tu matrícula del curso por otro distinto. Dicen los psicólogos que lo más adaptativo es marcarse metas realistas y dividir en pequeños pasos las grandes metas. Quizás las palabras de Maimónides, el gran médico y filósofo de la Córdoba medieval, pueden reflejar mejor la actitud que creo que uno debe tomar al iniciar el estudio de la personalidad, o al menos la que yo trato de adoptar: «Concédaseme la oportunidad de mejorar y extender mi adiestramiento, pues no existe ningún límite al conocimiento. Ayúdeseme a corregir y a completar mis defectos educativos a medida que se ensanchan la amplitud de la ciencia y sus horizontes día a día. Concédaseme el valor de darme cuenta de mis errores diarios para que mañana pueda ver y comprender bajo una luz mejor lo que no pude comprender bajo la escasa luz del ayer» (Maimónides, 1970).

J. S.
Universidad Complutense de Madrid
jsanz@psi.ucm.es

Lectura recomendada

PERVIN, L. A. (1998): *La ciencia de la personalidad.* Madrid: Mc-Graw-Hill.

Referencias

CATTELL, R. B. (1950): *An introduction to personality study.* Nueva York: Hutchinson Library. (Trad. esp.: Fontanella, 1972.)

MAIMÓNIDES (Rabí Mose Ben Maimón) (1970): *The medical aphorisms of Mose Maimónides* (edición de F. ROSNER y S. MUNTNER). Nueva York: Yeshiva University Press.

MENDELSOHN, G. A. (1993): «It's time to put theories of personality in their place, or, Allport and Stagner got it right, why can't we?». En K. H. CRAIK, R. HOGAN y R. N. WOLFE (eds.), *Fifty years of personality psychology* (págs. 103-115). Nueva York: Plenum Press.

De un personólogo

José Manuel Otero-López

Querido amigo:

Se me ha solicitado que te escriba una carta a ti, joven psicólogo. En un principio la tarea me pareció especialmente sugerente, comprometida y aventurada. Pero cuando, a instancia de la editorial, me enfrenté a ese reto privado y silencioso, sin público, donde el papel en blanco muestra su desnudez y receptividad simultáneamente, la tarea parecía menos satisfactoria. Tal vez la inquietud se derivara del hecho de la paradoja que encierra el escribir una carta a alguien desconocido, sin esas señas-de-identidad que constituirían la verdadera razón de esta comunidad. Se me antoja similar al que habla en voz alta sin tener la seguridad de tener un oyente o alguien interesado en lo que dice. Al hilo de esta comparación se me ocurre que otro problema colateral es el qué y el cómo contar (admitiendo el posible interés de algún eventual lector) en pocas páginas un tema objeto de distintos tratados. Sea como sea, y para

adelantarte lo escrito a continuación, el sujeto del discurso es un joven que busca desesperadamente lo que él considera como su objeto de estudio: La Persona (con mayúsculas). Para ello asiste a un congreso de psicología de la personalidad en el que participan los mejores especialistas. Cabe avanzarte como en algunas películas, y antes de comenzar la historia, que cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia. Mi labor será –cual taquígrafo– reproducir fielmente los entrecortados, pero nunca improvisados, discursos; en suma, ser custodio de la palabra.

*

Busco la sala. Abro la puerta. Un cañón de luz parece dar vida a una frase que, reflejada en una gran pantalla, parece inundar un auditorio lleno de sombras: «Necesidad de superar el autismo disciplinar». Tal vez aquí, pienso mientras voy acomodando mi retina a esta penumbra, encuentre a La Persona. Una voz fuerte y ronca, cuyo único acompañamiento sonoro es el eco de unos rítmicos pasos, se escucha en el auditorio.

«... La psicología de la personalidad debe apostar decididamente por un futuro interdisciplinar, es necesario dejar de consumir las energías en las, a menudo, estériles luchas intestinas y mirar también hacia fuera; se trata de derribar las trincheras disciplinares que, en demasiadas ocasiones, se convierten en el árbol que no deja ver el bosque. En efecto –*prosigue, no sin cierta emoción, el conferenciante*–, si consensuamos (lo que

no parece difícil) que *la raison d'être* de nuestra disciplina es la explicación y predicción de la conducta del individuo (independientemente de si el foco de atención es intra o intersujeto), también parece razonable argumentar que ésta debe ser conceptualizada como una "necesidad" de la psicología y, probablemente, de todas las ciencias sociales, lo que, a la postre, contribuye a consolidar su carácter intersticial y su naturaleza interdisciplinar. Bajo este prisma, la relación de la psicología de la personalidad con otras disciplinas o campos del saber debe estar marcada por la bidireccionalidad en cuanto al flujo de información: no se trata sólo de exportar ideas, sino también de importarlas. De este modo, se contribuirá a fortalecer la salud (algunas veces cuestionada) y la vitalidad intelectual de nuestra área de trabajo.

»En cualquier caso, para romper el atrincheramiento disciplinario en el que nos encontramos no basta, a nuestro entender, con desearlo (no se trata de adherirse a un discurso progresista que suscita consenso), sino que es necesario orientar los esfuerzos hacia el tan ansiado ideal del conocimiento acumulativo. Si tenemos una psicología de la personalidad más robusta, sus explicaciones e interpretaciones penetrarán también con más fuerza en los campos fronterizos y, sin duda, nos aseguraremos una mayor audiencia en otros campos del saber; así, muchos de nuestros colegas de otras disciplinas se concienciarán de que la psicología de la personalidad es algo más que Freud o el psicoanálisis *–asegura con vehemencia el orador–*. Ciertamente *–prosigue–* quizás se deba hacer esfuerzos fundamentados desde el rigor teórico y

metodológico por mejorar, que no maquillar, la imagen de la psicología de la personalidad demasiado parcial, incluso para aquellos de áreas vecinas. Probablemente muchos de ellos vean la personalidad, o al personólogo, que para el caso es lo mismo, como "aquel que está rodeado de toda suerte de constructos de difícil comprensión, intentando entender cuán neuróticas o extravertidas son las personas y con una ingente labor centrada en la creación de cuestionarios, factorialización de los mismos, intentos de darles significado a los factores resultantes para, a la postre, poder interpretar en términos de importancia porcentual las puntuaciones de una persona en relación con otras". Hay, o debería haber, mucho más. Se necesita una imagen nueva, más emocionante y revitalizada, para darnos a conocer a nuestros vecinos y captar su interés por nuestro trabajo.

»Entrando más en materia *–continúa el ponente–* dentro del ámbito de la psicología, la interdependencia de la personalidad con otras áreas de conocimiento es obvia si tenemos en cuenta la amplia gama de conocimientos que comparten. La psicología evolutiva, la psicología clínica, el aprendizaje, la metodología, la psicología social, son ramas "hermanas" cuyos lazos no debemos desatar si no queremos perder importantes contenidos que nos son absolutamente necesarios. A este respecto, si conceptualizamos la personalidad como un "todo integrado" organizado por distintas partes que conforman un sistema con coherencia, parece obvio que tendremos que familiarizarnos con los principios que gobiernan las distintas partes (lo afectivo, lo cognitivo, lo conductual) de ese sistema y con los principios que rigen el funcionamiento

del mismo. Quizás también se deban reconstruir los puentes entre la personalidad, la sociología y la antropología, lo que, sin duda, permitirá una visión con mayor definición idiosincrásica del individuo en sociedad y en una cultura particular. Hay más: la biología, la medicina, la genética... y más y más disciplinas que nos pueden aportar material e ideas innovadoras para nuestra, todavía sexagenaria, disciplina. Pensemos, por ejemplo, en la biología, que está sirviendo en las últimas décadas como un buen referente para los psicólogos del rasgo que están intentando vincular variables biológicas con unidades de personalidad. En cualquier caso *–exclama el conferenciante a punto de perder el equilibrio al tropezar contra la tarima–*, ¡bienvenidas sean todas las áreas a esa deseada confluencia interdisciplinar!...»

Este incidente, acompañado de un suspiro general, me devolvió de nuevo a mi realidad, mi urgencia, mi interrogante: «¿Dónde está La Persona*?»... Intenté tranquilizarme, pero el corazón parecía marcar el ritmo de una innecesaria espera. El ponente prosigue con sus alegatos a favor de que la psicología de la personalidad supere el «parroquialismo» en que se encuentra... Salí de la sala. Con paso firme me dirigí por aquel pasillo de los pasos perdidos buscando otra puerta, otra oportunidad... Enseguida la encontré y sin más demora entré en la sala. El ponente clavó su mirada en mi persona, lo que aumentó mi desesperación y desconcierto. Me apresuré a sentarme. Me era difícil concentrarme, olvidar lo que acababa de escuchar en la sala anterior. Así que fingí interesarme observando la transparencia en la que se podían leer frases sueltas que semejaban*

esas extrañas combinaciones que utilizan los lingüistas: «uno de los principales agujeros negros», «panorama de luces y sombras», «psicología de escritorio», «abandono de la circunstancia teórica», «carta de ciudadanía en el ámbito científico». Detrás, como cubriéndolo todo, aparecía el dibujo de una balanza claramente desequilibrada: «el dato» pesaba más que «la teoría». Esta dificultad de comprensión me llevó a escuchar a aquel señor que parecía ocultar su prominente nariz detrás de unas gafas mal colocadas.

«... Ha sido uno de los más sobresalientes agujeros negros de nuestra disciplina. La psicología de la personalidad ha presentado, a este respecto, un panorama de luces y sombras, pasando por épocas de florecimiento y estancamiento de uno u otro de los extremos: bien la teorización, bien el afán empirista. En cualquier caso, como pueden observar *–comenta el ponente dirigiendo su puntero-láser hacia el dibujo–*, la balanza no ha logrado estar equilibrada en ningún momento. Desde una óptica contemporánea defendemos que la psicología de la personalidad debería hacerse un poco más reflexiva, debería buscar ese difícil "equilibrio" entre el dato y la teoría. Si bien es cierto que los primeros pasos de nuestra disciplina se caracterizaron por la proliferación de grandes teorías que, teñidas por grandes dosis de subjetivismo, especulación teórica y, en ocasiones, delirio interpretativo, enturbiaban esa tan pretendida objetividad científica, no lo es menos que en las últimas décadas la frenética proliferación de hallazgos empíricos constituye una de sus principales características.

»Esta última tendencia tiene largas y profundas raíces; así, la tentación de cubrirse con el manto del cientificismo significó abandonar en gran medida la psicología de escritorio, la psicología especulativa y ajustarse el traje de las ciencias de la naturaleza. El intento de reducir el objeto de estudio (la persona) al lenguaje cuantitativo y causal derivado de concepciones fisicalistas y mecanicistas ha sido en gran parte responsable de este nuevo giro. En otras palabras, el ansia por los datos objetivos, con marcados aires positivistas (corriente que se consolidó en la psicología a través del conductismo), desembocó en un nuevo panorama: la pérdida de "la conciencia-el alma-el sujeto"... en definitiva "la persona". *(En este momento mi estado de ánimo pareció dar un vuelco, presentía que ya había encontrado lo que buscaba. La reprimenda visual, esa manera de colocarse las gafas... nada importa. Me sentía bien. Era necesario concentrarme en el discurso.)* Estas "pérdidas" *–prosiguió el conferenciante–* parecieron significar el precio que, cual peaje, tuvo que pagar la psicología de la personalidad por la adscripción, más o menos desesperada, a lo empírico, quedando lo teórico relegado a un olvido casi histórico.

»La mayor parte de la investigación que se hace en psicología de la personalidad no se basa en ninguna teoría explícita, y, en consecuencia, existe una dificultad, a veces insuperable, para integrar los resultados y formar con ellos un sistema teórico de utilidad práctica; los datos no poseen la virtud de organizarse a sí mismos. Reivindicamos, aunque la idea ni es nueva ni es nuestra, mayores dosis de reflexión teórica, la importancia práctica de una buena teoría, la búsqueda de novedosas y sugerentes ideas

en donde asentar interpretativamente el amplio arsenal de datos del que hace gala nuestra disciplina. Pretendemos, en definitiva, equilibrar esa balanza en este momento claramente desequilibrada a favor de la hipertrofia del dato.

»Un buen ejemplo del imperialismo psicométrico al que rindió vasallaje la psicología de la personalidad (o, más propiamente, una gran parte de los psicólogos de la personalidad) lo constituye el abuso, que no el uso, del análisis factorial. Uno tiene la sensación de que dicha técnica se ha visto, en demasiadas ocasiones, permítasenos la expresión, "prostituida". Sin negar su validez para comprobar hipótesis, creemos que en demasiadas ocasiones se ha utilizado para generarlas y, ciertamente, no es ésta su finalidad. La teoría, las ideas, deben preceder a la utilización del análisis factorial, pues aunque dispongamos de montañas de factores, éstos no nos servirán para explicar la complejidad del comportamiento humano; necesitamos también fuertes "pilares teóricos" desde donde ordenarlos e interpretarlos.

»La psicología de la personalidad, probablemente como otras ciencias sociales, no tiene que reivindicar su carta de ciudadanía en el ámbito científico, so pena de la obsesión por el dato, por el experimento; esta toma de posición no supone que queramos afirmar que lo contrario (entiéndasela existencia de un fuerte sustrato teórico desde el que formular rigurosamente las hipótesis y proceder a su comprobación) tenga la potencialidad de desentrañar y desenmascarar el complejo funcionamiento de la persona. No, la verdadera esencia del problema quizás resida en que el objeto de estudio (con sus dosis de subjetividad, individualidad, dinamismo y cambio)

no es presa fácil ni siquiera de la perfecta simbiosis entre la teoría y la praxis; pero, al menos, tendremos la certeza de que el carro no va delante de los bueyes, con el valor añadido de que estaremos contribuyendo a potenciar que el conocimiento pueda acercarse a ese tan deseable ideal acumulativo. En suma, mis palabras únicamente pretenden reivindicar la necesidad de que el personólogo relegue esa conciencia de inseguridad en cuanto a la irrelevancia de las ideas o de las teorías sin el previo apoyo de los datos a través de una mirada introspectiva coronada por una mayor autorreflexión y que, en consecuencia, apueste por una psicología de la personalidad salpicada en menor medida de contradicciones y no tan necesitada de una imagen empirista. Muchas gracias por su atención» *–concluye el ponente.*

Los asistentes mostraron su agradecimiento con un caluroso aplauso al cual me sumé tímidamente. Salí de la sala un tanto aturdido. No había entendido la conclusión del conferenciante, pero algunas palabras retumbaban en mi cabeza: «autorreflexión», «conciencia de inseguridad»... Sí, eso sí lo entendía. No obstante, La Persona seguía siendo la ausente. Despacio y sin rumbo fijo, mis pasos se fueron perdiendo por el largo pasillo. Me encontré con muchas puertas, sin saber en cuál entrar; me llamó la atención una, pues estaba ligeramente entreabierta. Como si de una invitación se tratara, decidí acceder a la sala. Un reducido grupo de personas, en evidente actitud de espera, permanecía esparcido por el local. Decido quedarme. Poco después, el taconeo de una azafata parece augurar la presencia del conferenciante. En efecto, detrás aparece el ponente, que

después de un cómico ritual (comprueba el micro, se sienta, se levanta, se vuelve a sentar, pide que se apaguen algunas luces...) comienza su charla.

«... En primer lugar quisiera agradecer... *(y más agradecimientos).* El telón de fondo desde el que emerge esta charla no es otro que la clarificación del *cómo* (o cuál es la mejor manera de) alcanzar el tan consensuado objetivo predictivo-explicativo de la conducta que persigue la psicología de la personalidad. Nos referiremos a una de las grandes controversias, íntimamente ligadas a la explicación (o si se quiere la explicación casual como objetivo último), en torno a las cuales se ha polarizado una importante controversia en nuestra disciplina: lo correlacional frente a lo experimental. Lo experimental parecía ganar, al menos en un principio, esa "batalla", pero los investigadores correlacionales parecieron ir poco a poco menoscabando esas altas dosis de autoestima que caracterizan a aquéllos y les asestaron algunas derrotas en otros flancos (la que a la postre dejaría una mayor huella en lo que se refiere a sus importantes limitaciones en el terreno de la validez externa). En este debate los imperialismos y radicalismos tuvieron, con frecuencia, un amplio calado en el investigador, quien parecía que forzosamente tenía que elegir entre ambas opciones. No hace falta que argumentemos que posiblemente la batalla era falsa, ni tampoco que discutamos la trampa que encierra la "ilusión de alternativas" (la *única* opción posible es la elección entre los extremos), pero, creemos que, en ocasiones, la polémica ha desembocado en la "atrofia de la tolerancia metodológica" y en la solidificación de las alternativas radicales.

Voy a presentarles a continuación dos caricaturas que van desde el abrazo a la retórica experimental hasta su negación (insisto en que se trata de dos reacciones extremas y caricaturizadas con fines didácticos), probablemente mediatizadas por lo que algún afamado colega ha calificado como "el sinsentido de las guerras metodológicas".

»Una primera descripción se correspondería con aquel investigador que sólo encuentra seguridad en su pequeño espacio de laboratorio, totalmente ajeno a los problemas filosófico-epistemológicos, que está absolutamente convencido de que mientras los demás pierden el tiempo discutiendo y teorizando, él está haciendo ciencia (pero de la buena y auténtica) y que desde su trabajo "concreto" sobre un problema "concreto" está resolviendo grandes cuestiones. Recriminará al que elige un trabajo más cualitativo sus dificultades de control y la asunción de grandes dosis de subjetivismo.

»El segundo personaje vería al anterior como perdiendo el tiempo en una labor banal y en un mundo artificial. Alegaría frente al experimentalista las limitaciones a su generalización, la imposibilidad de captar las dinámicas cambiantes de un sujeto-activo (olvidándose de lo subjetivo, cultural, temporal... que caracteriza al ser humano).

»Nuestra apuesta en esta charla es por un pluralismo metodológico presidido por el equilibrio, que huya de corporativismos, con la confianza de que el investigador audaz se dará cuenta, independientemente de su mayor o menor defensa de un paradigma, de que si las demandas del problema de investigación implican la necesidad de combinar metodologías, así lo hará; se dará cuenta, también, de que no debe ser la metodología la que dicte

el tipo de problema a investigar, sino que, por el contrario, ha de ser el problema el que determine la metodología.»

La charla me resultaba confusa y, poco a poco, mis esperanzas de encontrar a La Persona se fueron desvaneciendo. El ponente recurrentemente insistía en las mismas ideas: flexibilidad y tolerancia metodológicas, establecer puentes de comunicación, evitar dogmatismos... y toda suerte de expresiones prefabricadas (supongo). Decidí entonces retirar mi atención y concentrarme en mi singular problema. Pero este pensamiento, una vez puesto en marcha, no se cansaba de dar vueltas en mi imaginación, vueltas y más vueltas. Este esfuerzo mental desembocó en una incontenible impaciencia, en una agitación que se me antojaba visible para los demás, por lo que contando con la complicidad de la oscuridad decidí abandonar la sala. Traté de tranquilizarme, respiré hondo y, en un gesto de ingenuidad, le pregunté a alguien que pasaba a mi lado en dónde hablarían sobre La Persona. Gentilmente el aludido me indicó que los programas estaban en la entrada. Mi excitación aumentó rápidamente y al momento recobré la esperanza de encontrar lo que tanto buscaba. Salí corriendo a recoger el programa. Cuando lo estaba leyendo, noté que el pulso se me aceleraba, pues entendía que mi investigación avanzaba por momentos. Tras leer detenidamente el programa, seleccioné tres ponencias que, a mi juicio, me presentarían a La Persona con diferentes matices. Algo que me hacía inmensamente feliz. Los títulos eran: «La singularidad del individuo: una asignatura pendiente de la psicología de la personalidad», «Propuesta de distintos niveles de análisis de la personalidad» y «Una prospección de futuro». Me

dirijo al «salón de la singularidad». El ponente parecía un señor muy agradable, y con entusiasmo renovado, me dispongo a disfrutar de su charla, de la que sólo recuerdo algunos apuntes.

«... La singularidad individual como objeto de estudio ha sido uno de esos temas que ha acompañado al desarrollo de la psicología de la personalidad, convirtiéndose, por derecho propio, en la "piedra angular" de acalorados debates y controversias entre aquellos que han contribuido a sedimentar y desarrollar nuestra disciplina. Haciendo un poco de historia para introducir la cuestión, cabe reseñar que la referencia a lo individual, a lo propio, particular o idiosincrásico impregnó sobremanera las obras de los "padres" de nuestra disciplina. No obstante, sus denostados esfuerzos por bautizar idiosincrásicamente al individuo como objeto de estudio de la psicología de la personalidad tuvieron muy poco calado, al menos a corto plazo, en la comunidad científica. En el camino, y con el paso de los años, no faltaron voces que denunciaron esta situación. Situación que parece haber mejorado, pues, a nuestro juicio, este "sujeto individual" parece que está encontrando su espacio, su hueco. En efecto, creemos que desde atalayas contemporáneas se constatan nuevas sensibilidades hacia la singularidad del sujeto. Buena prueba de este punto álgido en el que se encuentra lo individual es que son muchos los personólogos contemporáneos que reivindican la necesidad de estudiar la persona como un "todo".

»Creemos que las disputas en torno a una psicología de la personalidad más individual o más diferencial (en

otras palabras: el sujeto único, irrepetible, el-ser-determinada-persona como contrapunto necesario al "conjunto de cualidades que distinguen a una persona de las demás") fueron una falsa batalla. Aunque eso no quiere decir, de ningún modo, que no hubiera bandos o contendientes con posiciones más o menos antagónicas. Lo que queremos significar es que existían más puntos de convergencia de lo que a menudo se reconoció y que como en un "diálogo de sordos" faltó, a nuestro juicio, interés por un mayor entendimiento. Como telón de fondo creemos que el tema ha estado entreverado de abundantes juicios de valor (si prima lo "personal" no tiene sentido examinar "las diferencias individuales", o el conocimiento generado a partir de un sujeto no es científico) y determinadas prácticas (los acercamientos cuantitativos de los factorialistas) que poco o nada han contribuido para acercarse constructivamente a la búsqueda de comunalidades importantes.

»En definitiva, ningún personólogo cabal arremetería contra la singularidad del individuo, pues desde distintas ópticas, tanto históricas como contemporáneas, esta característica es lo suficientemente sobresaliente como para no poder ser negada. Desde nuestro particular punto de vista, se debe seguir avanzando en ambas direcciones: en el estudio de la singularidad personal o la persona entendida como un todo y en el análisis de las diferencias individuales. Creemos que la primera opción lleva un cierto retraso y, por lo tanto, consideramos que es *una asignatura pendiente de la psicología de la personalidad,* pero, aun conscientes del retraso, el camino está por andar. Por último, presentamos a modo de recorda-

torio unos apuntes de nuestra impresión de cuál es el estado de la cuestión en este momento respecto a las dos alternativas. El enfoque de rasgos parece haber logrado un importante consenso empírico en cuanto a que son cinco los factores o dimensiones básicas de la personalidad. Incluso en la actualidad parece existir una cierta preocupación por su imperialismo conceptual (no se trata de que todos los personólogos intenten incluir todo esquema conceptual dentro de los Cinco Grandes). Las cuestiones dinámicas de la personalidad, su desarrollo, los cambios vitales, las historias de vida, la identidad y el desarrollo del *self,* la relación entre la persona con la sociedad y la cultura y la historia parecen necesitar otro tipo de acercamiento. En este sentido, el renovado interés en la persona como un todo y la floreciente literatura teórica y de investigación acerca del *self* quizás puedan ser, al menos, parte de la respuesta. Con lo que también esto último parece un avance positivo. Sólo nos queda esperar que en los próximos años el trabajo, en ambas direcciones, pueda proporcionar a nuestra disciplina mayor rentabilidad en el conocimiento de las personas, lo que, a la postre, es lo que de verdad importa.»

Una vez más, La Persona parecía ocultar su verdadero rostro. Pero era necesario seguir indagando. Previsiblemente sería interesante cruzar la puerta de la «Propuesta de distintos niveles de análisis de la Personalidad». Entro en esta nueva sala. El acto ya había comenzado. Para mi sorpresa, eran tres los ponentes. Después de unos minutos compruebo que cada uno de ellos defiende una unidad distinta: rasgos, intereses personales e historia de vida.

«–Los rasgos *–avanza el primer ponente–* constituyen una información muy valiosa sobre la persona porque posibilitan la comparación de unas personas con otras. Son, además, no condicionales y relativamente independientes del contexto. En efecto, el modelo de los Cinco Grandes ha mostrado una solidez empírica notoria. El comportamiento de cualquier persona se puede predecir atendiendo a las siguientes dimensiones: extraversión, neuroticismo, amabilidad, responsabilidad y apertura a la experiencia.

»–Yo defiendo que los rasgos pueden limitar sensiblemente nuestra comprensión del comportamiento humano *–replicó el segundo ponente–*. Usted encontrará seguridad detrás de estas unidades, pero para mí representan callejones intelectuales sin salida. Su utilidad reside únicamente en proporcionar un perfil inicial de los atributos básicos de la personalidad, pero de ningún modo pueden representar la conducta contextualizada, ni tan siquiera informan de los procesos psicológicos. Además, no deja de resultarme irónico que la solidez empírica del modelo de los Cinco Grandes se consolide a partir de lo que unas personas piensan sobre otras cuando disponen de poca información sobre las mismas. En suma, defiendo que el enfoque de los rasgos que representan la psicología del extraño no avanza más que una primera impresión, un boceto del individuo. Mi propuesta es que es necesario incorporar otras unidades que permitan explicar la contextualidad temporal y espacial de las vidas humanas, sólo así obtendremos un retrato más matizado. Esta función la cumplen los "intereses personales", que nos permiten conocer lo que las personas quieren, lo que les motiva a

actuar durante períodos concretos de sus vidas, en situaciones concretas y cuando adoptan determinados roles.

–»Pero, amigos míos –*comenta el tercer ponente*–, hay algo más, algo que nos acerca a la idiosincrasia individual, que supera los "tener" (rasgos) y los "hacer" (intereses personales) y que supone una lente narrativa que confiere sentido, unidad y propósito a las vidas humanas. Me refiero a las "historias de vida". Se trata de recuperar la identidad a través de una narración del yo internalizado que evoluciona y que incorpora el pasado reconstruido, el presente percibido y el futuro anticipado.»

Expuestas las distintas posturas, se generó un debate. El moderador intenta conciliar los distintos argumentos apelando a que no existe ninguna razón por la que no deban contemplarse las distintas unidades como complementarias y, a su vez, hace un alegato a favor de la tolerancia mutua como forma de ganar comprensión en la explicación del comportamiento. Por mi parte, consciente de que sólo me quedaba una oportunidad, luché en ese momento contra dos fuerzas encontradas: una me empujaba a seguir avanzando en nombre de la esperanza (al fin y al cabo es la última puerta y La Persona puede estar ahí), otra me advertía del peligro de la aventura (el desencanto sería mayor). Opté por la primera alternativa y entré en la «sala del futuro». El ponente, con voz pausada, pero sin poder ocultar su tono optimista, comentó:

«En esta conferencia intentaremos, con mayor o menor fortuna, delinear cuáles son nuestros pronósticos o predicciones acerca del futuro inmediato del campo. Parece

oportuno advertir en este momento que previsiblemente en los comentarios acerca de estos aspectos se produzca una extraña interacción entre lo que "desearíamos que pasara" y lo que de un modo más neutro y aséptico "esperamos pueda pasar". En cualquier caso, se trata de una interacción difícil de controlar, por lo que planteamos seguidamente nuestras apuestas.

- *Orientación hacia la aplicación.* Es previsible que en esta era de pragmatismo y de modernización acelerada, la psicología de la personalidad tenga una orientación cada vez más decidida hacia la aplicación. En este sentido, ya algunos personólogos parecen haberse dado cuenta de que, a pesar de la marcada naturaleza constructual del campo y su tradicional visión como un entramado conceptual con poca aplicación, es necesaria una mayor disposición hacia lo "práctico" que aporte soluciones a problemas reales y vividos como tales por la sociedad.
- *Pervivencia del enfoque de rasgos disposicionales.* La fuerza que los rasgos tienen en este momento parece asegurarles un futuro, al menos en un plazo medio, alentador. Previsiblemente, el modelo de los Cinco Grandes generará más y más investigación; también es esperable el desarrollo de otros modelos integradores que sitúen a los cinco factores dentro de un contexto conceptual más amplio.
- *Aparición de nuevas unidades de nivel medio.* Las críticas a los rasgos han desembocado en que otros constructos motivacionales (p. ej., motivos, valores

afanes personales, proyectos personales, tareas de vida, etc.) bajo la rúbrica genérica de "intereses personales" hayan hecho su aparición en el campo de la personalidad. Pues bien, en el futuro es esperable que prolifere este tipo de unidades y que se hagan intentos por organizar el nivel en el que residen estos constructos.

- *Auge de los enfoques narrativos.* La conceptuación de la personalidad en términos de proceso, evolución, cambio y desarrollo ha dado lugar al retorno de los enfoques narrativos. El amplio calado histórico que las narrativas tienen en áreas cercanas (p. ej., antropología cultural), así como la reivindicación de su estudio por distintos personólogos, pueden ser factores importantes para que tenga un mayor auge en los próximos años.
- *Mayor refinamiento metodológico y convivencia de estrategias de investigación.* Tanto el énfasis cada vez más acusado en la invidualidad como el protagonismo del enfoque de rasgos llevarán a la psicología de la personalidad a integrar estudios en donde estén presentes tanto la metodología idiográfica como la nomotética. En cuanto a las estrategias de investigación, se deben incorporar múltiples medidas, el estudio intensivo del individuo y el estudio de la gente con el paso del tiempo (auge de los diseños longitudinales: ir más allá de la mera realización de una "instantánea" o una panorámica fotográfica de un momento temporal dado). Se debe intentar aprehender el proceso, el cambio, lo mutante y/o variable, la organización y la coherencia evolutiva. Nada

impide combinar la investigación idiográfica con la nomotética, conjugar la estabilidad con el cambio, para acercarnos a la complejidad del funcionamiento del individuo, consciente e inconsciente, intrapsíquico e interpersonal; del mismo modo, nada impide utilizar la experimentación, la observación externa sistemática o un análisis multivariado sustentado en cuestionarios y combinarla con la indagación del mundo de significados en los que se mueve "la persona", o la utilización de un análisis del discurso que nos permita hacer una hermenéutica más rica acerca de las interpretaciones que los sujetos realizan de las situaciones cotidianas; todo ello, a la postre, nos permitirá iluminar mejor los "escenarios" de la buena psicología de la personalidad. Todas las imágenes que nos proporcionen las distintas aproximaciones son muchas veces superponibles y nos ayudan en la búsqueda del retrato de la "persona" más completo y matizado, que es lo que verdaderamente importa.

- *Potenciación de nuevos temas.* Creemos que algunos de los temas que actualmente están en auge y que han sido reivindicados por la mayoría de los personólogos en las últimas décadas seguirán con una importante presencia en el futuro próximo: nos referimos al *self,* el inconsciente y la psicología de la salud. No obstante, también creemos que existen otros temas no tan asentados que tendrán un futuro prometedor. Entre ellos, destacaríamos los siguientes: las relaciones personales íntimas, el bienestar y la felicidad y los aspectos culturales.

»En definitiva, pergeñados algunos derroteros por donde creemos que discurrirá la psicología de la personalidad, sólo nos queda expresar nuestra esperanza de que se pueda avanzar en la tarea de estudiar al individuo tan profunda, completa y precisamente como sea posible. Cualquier avance a este respecto sin duda merece la pena porque también estaremos contribuyendo a dignificar el objeto de estudio de nuestra disciplina».

*

El joven salió de la última conferencia visiblemente contrariado. Cabizbajo, y con una callada amargura, volvió a recorrer el largo pasillo, pero esta vez en dirección a la salida. Iba andando y no encontraba respuesta a sus preguntas: ¿Por qué habré venido al congreso?, ¿es que estos ponentes tampoco sabían dónde estaba La Persona?, ¿acaso habían engañado a todo el auditorio?, ¿en qué otro tema me puedo interesar?... Siguió su camino y se detuvo en el semáforo dispuesto a cruzar; con la mirada al frente, esperando a que el hombrecillo verde le autorizase la maniobra, se quedó ensimismado contemplando los rostros y siluetas anónimos que estaban al otro lado de la calzada. Distintos individuos con distintas historias, distintos intereses personales..., la singularidad, los rasgos; un comportamiento, un propósito inmediato en común, pero un pasado y un proyecto de futuro que les diferenciaban. La singularidad, las diferencias individuales..., recordaba atropelladamente todo lo escuchado en el congreso y comenzó a sonreír

como un hombre feliz. En ese momento gritó: «¡He encontrado a La Persona!». Un abrazo,

J.M.O.-L.
Universidad de Santiago
josemanuel.otero.lopez@usc.es

Lecturas recomendadas

ALBOM, M. (1999): *Martes con mi viejo profesor.* Madrid: Maeva.
NORA, K., y HOSLE, V. (1998): *El café de los filósofos muertos.* Madrid: Anaya.
MARTÍN GAITE, C. (1994): *Nubosidad variable.* Barcelona: Anagrama.

De una psicóloga positiva

María Dolores Avia

Muy querido amigo:
Te extrañará que entre todos mis alumnos te haya elegido a ti como destinatario de esta carta. Pero es que, al ponerme a escribir, me he dado cuenta de que necesitaba dirigirme a una persona concreta –no acabo de ver la cara a ese joven psicólogo del que todos hablan– y, como en contactos anteriores me has parecido un buen interlocutor, he pensado en ti y me he decidido a continuar hablándote. Seguramente, los alumnos no sabéis que nosotros, los profesores, os echamos de menos –brevemente– una vez que os vais. Un buen profesor mío decía que cuando despedía a un grupo de alumnos se sentía tan solo que únicamente se consolaba mirando las fichas de los que estaban por llegar, aunque, por desgracia, estaban muy callados...

Como en ediciones anteriores de estas cartas, he intentado escaparme de la escritura, pero esta vez no me ha sido posible, así que me he puesto manos a la obra y he

elegido presentarme como «una psicóloga positiva», ámbito que no está del todo cubierto en este libro y con el que en parte me identifico.

Supongo que a estas alturas ya habrás oído hablar de la «Psicología positiva», esa corriente que desde hace quince años está dando mucho que hablar y generando abundante investigación. Puede, incluso, que te hayas alineado con quienes arremeten contra ella –no sé por qué genera tan fuertes pasiones, a favor y en contra–. Si es así, déjame que te diga que antes de hacerlo trates de ver si hay algo en ella que pueda ayudarte a mejorar tu práctica, si es que la tienes, o a ver las cosas de una manera más completa. Focalizar la atención en los aspectos positivos de la vida es, créeme, un ejercicio muy interesante. La atención tiende a centrarse en lo más negativo y problemático, y eso, muy justificado evolutivamente, trae consigo una visión algo sesgada. No te pido que dejes de mirar con lupa los problemas que te traigan tus pacientes; lo que quisiera es que, además, hicieras un esfuerzo por tener presente también lo que hacen bien, lo que vamos a llamar desde ahora «sus fortalezas».

Cuando, hace ya unos cuantos años, recibí entrenamiento para realizar un análisis funcional completo de los problemas de los pacientes, mi supervisor, el Dr. F. H. Kanfer, ya fallecido, insistía en que, a la vez que tomaba nota de los problemas, hiciera hincapié también en todos los puntos fuertes. Eso, en aquel momento, era enormemente novedoso, pero no pasaba de ser una mirada a algo marginal dentro de la enorme atención que se daba, y se sigue dando, a lo problemático. Hace unos años había un anuncio en televisión en el que alguien, tras pre-

parar una opípara cena con todo tipo de manjares, se lamentaba de haber olvidado los donuts. Los psicólogos, con tanta atención a lo que merece ser reparado, hemos dejado en un puesto muy secundario todo lo que nos hace estar bien y ser mejores. Pero nuestras fortalezas, nuestras habilidades y recursos no son los donuts de nuestro organismo: yo creo más bien que son los platos fuertes que nos ayudarán a resistir y no desfallecer cuando la ocasión sea adversa, y los que nos permiten, en circunstancias favorables, construir recursos para manejarnos en el medio y disfrutar de él. Tenemos increíbles potencialidades, más de las que ejercitamos, y si queremos ofrecer una visión completa de la naturaleza humana, debemos investigar ambos aspectos, lo peor y lo mejor de nosotros mismos.

Hace unos cuantos años tuve una experiencia inolvidable cuando, con otros colegas, fui a enseñar psicología a una universidad centroamericana. Mis alumnos eran los profesores de allí, y tenían un profundo conocimiento de primera mano de problemas tremendos a los que nosotros jamás nos habíamos enfrentado, aunque les faltaba metodología y actualización bibliográfica. Recuerdo muy especialmente una mañana en que yo iba explicando los distintos modelos de la depresión; cuando llevaba un buen rato hablando, una profesora de la primera fila levantó la mano y, muy educadamente, señaló: «Profesora, le agradecemos mucho que nos explique por qué estamos mal, pero mire, ¡tenemos tantos motivos! ¡Hay tantas razones para deprimirse! Nosotros no tenemos problema en entenderlo, pero sí nos gustaría mucho que nos explicara, por favor, cómo puede ser que, a pesar de todas

esas razones, los que estamos aquí no nos hayamos deprimido todavía. Para eso sí necesitamos explicación».

La pregunta de aquella profesora fue decisiva para mi trabajo en los años posteriores. Muchas veces he recordado su lucidez y su acierto al llamar la atención sobre algo que hemos dejado de lado: el estudio de los complejos procesos que llevan a la normalidad, la resiliencia y el bienestar en situaciones difíciles.

La Psicología positiva ha fomentado el estudio del optimismo y otras variables asociadas, tales como emociones positivas, repertorios positivos de conducta, fortalezas, recursos, habilidades y virtudes. Me parece que todos ellos deben ser un foco de atención tan legítimo para psicólogos, padres y educadores como lo son los aspectos asociados al sufrimiento y los trastornos. Las emociones positivas son un estímulo discriminativo para el crecimiento psicológico; cuando uno las experimenta, se crea una «espiral positiva» que enriquece el repertorio previo y ayuda a generar nuevas conductas, como bien ha expresado la psicóloga Babara Fredrikson en un proceso equivalente, de signo inverso, al que se forma en el caso del humor negativo, que conduce a círculos viciosos a los que tan acostumbrados están quienes sufren depresión. Ya ves que las emociones positivas no son ningún lujo; son aspectos fundamentales en el desarrollo evolutivo.

Pero la búsqueda de la felicidad, a pesar de ser el objetivo más importante de la vida, no ha tenido muy buena prensa. Con la cantidad de asuntos importantes que nos quedan por estudiar, dedicarnos a lo que nos puede hacer felices parece casi una frivolidad, que, además, para muchos es una utopía. Sin embargo, querido amigo, te

confieso que un objetivo de mis indagaciones ha sido acercarme un poco a lo que he llamado la «humilde sabiduría» de las personas felices. Intentar vivir la mejor de las vidas que tenemos a nuestro alcance, tratar de convertirnos en lo que podemos y queremos ser, crecer personalmente, no me parecen objetivos triviales, y la Psicología positiva ha hecho un buen trabajo al atraer la atención de los psicólogos y la gente de la calle hacia todos estos temas, que sabemos son centrales para la personalidad normal y el desarrollo. Me alegra que la investigación actual se esté haciendo preguntas como las siguientes: ¿De qué depende la aparición de emociones positivas? ¿Surgen de forma preestablecida, con arreglo a factores innatos, o se pueden ejercitar y aprender? ¿Qué funciones cumplen en relación con otros procesos psicológicos? ¿Tienen alguna influencia en cómo decidimos, planificamos, recordamos, nos relacionamos con los demás o hacemos apuestas sobre nuestro futuro? ¿Existen rasgos de personalidad o del carácter que facilitan estas emociones? ¿Cuáles son hereditarios o se pueden modificar y aprender? Ciertos rasgos tradicionalmente considerados «virtudes» morales (generosidad, perdón, agradecimiento, valentía, integridad...) están siendo hoy objeto de estudio científico, como también el papel de las instituciones en fomentar emociones y rasgos que están asociados al bienestar individual y social. ¿Puede la Psicología hacer algo más que ayudarnos a resolver nuestros problemas? ¿Es posible que llegue a acercarnos al deseo de todos, desvelar el secreto de la buena vida?

Los seres humanos tenemos una tendencia biológica a mejorar, desarrollarnos y sacar el máximo partido de la

vida, incluso en situaciones de sufrimiento y desgracia, como cada vez más reconocen investigadores y estudiosos. Estate bien atento a lo que de manera espontánea y fácil te produce placer ejercitar, porque con ello te estarás acercando a tus propias capacidades y recursos.

Mi práctica laboral ha ganado desde que vi que una buena parte de la Psicología científica se estaba centrando en las experiencias y pensamientos positivos, el placer, la felicidad, los aspectos mejores del carácter, los valores, intereses, capacidades y logros, el bienestar, las relaciones interpersonales satisfactorias... Desde que terminé mi carrera y salí a comerme el mundo hasta ahora, se han producido grandes cambios, la mayoría positivos, en la Psicología, que se ha extendido a ámbitos a los cuales ni siquiera soñaba acercarse. Hace ya muchos años me impresionó fuertemente, en aquella aula magna de la Universidad de Illinois, oír decir a un renombrado profesor: «Esto que me estoy proponiendo y que os ofrezco para que lo consideréis sé que es muy difícil, pero si hemos logrado llegar a la Luna, ¿no vamos a conseguirlo también?». Me sorprendió la fuerte autoestima social, tan importante para establecer metas individuales. Ahora puedo constatar que el nivel de conocimientos logrado en muchas áreas, teóricas y aplicadas, es indudable; por eso creo que, en general, la preparación que tú tienes excede a la de un psicólogo de la época en que yo terminé la carrera, y que tu autoestima puede ayudarte ya a plantearte objetivos realistas en tu trabajo. Animada por eso, permíteme que te haga algunas sugerencias.

Mis colegas y yo observamos en una buena parte de nuestro alumnado poco interés por la cultura. Necesitáis saber más, no de lo último que se ha publicado, sino de lo anterior y de lo que está pasando en el mundo en que nos inscribimos. Te confieso que últimamente no puedo hacer en mis clases algunos guiños o alusiones que he hecho hasta ahora a procesos y fenómenos básicos de nuestra cultura porque la mayoría no me entiende. Lee obras clásicas de la literatura universal, escucha buena música y piensa que ponerte al tanto de la historia de las ideas, las corrientes de pensamiento o los movimientos filosóficos no será nunca una mala inversión.

Creo que desde hace años voy dejando huellas, en las prácticas que hago con mis alumnos, de mis dos grandes pasiones: la Psicología y la literatura. En su momento leí que uno de los padres de la Psicología de la personalidad, Henry Murray, decidió dedicarse a ella a raíz de leer la novela *Moby Dick*. A mí me gusta descubrir en un poema de Wislawa Szymborska indicios de lo señalado por Murray y Kluchohn: «En cierto modo, todo hombre es igual a todos los demás hombres, igual a sólo unos cuantos y distinto de todos». También me sorprende ver que la definición de emoción que hacen los teóricos de la psicología coincide al cien por cien con lo que de ella dice en un poema Carlos Bousoño, o que la descripción de una mujer nerviosa que mueve las manos de una determinada manera, la que hace Stephan Zweig en *Carta de una desconocida,* sea exactamente lo que Mark Snyder describe en su libro *Public appearances, private realities.* Todo eso, y datos similares sobre la convergencia entre los descubrimientos empíricos de la psicología y las intuiciones y

observaciones de los poetas, me hace ver que hay muchas vías para llegar al conocimiento, y que no siempre la mejor o más profunda información nos la va a dar el conocimiento psicológico, sino otras enseñanzas y materias, cuando no la vida misma. Animo siempre a mis alumnos a que lean poesía y buena literatura, y les pido que cuando encuentren en sus lecturas algo que les parezca relacionado con lo que trato en mis clases, lo traigan consigo. Evidentemente, han sido pocas las ocasiones en que eso ha ocurrido, pero puedo decirte que las dos últimas que recuerdo –un alumno con un texto de Dostoyevski, una chica con una novela de Zweig– me produjeron mucha satisfacción.

En los que os habéis decantado por la investigación no es raro observar una cierta fascinación hacia los métodos de análisis de datos, a los que parecéis dotar de un valor de oráculo que en modo alguno les corresponde. Ya son muchas las veces en que me encuentro una tesis, un proyecto de investigación o un artículo en el que el autor profundiza enormemente en el conocimiento del método, pero luego no es capaz de extraer consecuencia o conclusión alguna de los datos que ha obtenido. Dedicáis más esfuerzo a profundizar en la metodología que en reflexionar y estudiar la teoría y las cuestiones sustantivas del trabajo. Pareciera como si los datos hablaran por sí mismos y el lector fuera a entender automáticamente lo que el propio autor no es capaz de poner en palabras. Recuerda que el método ofrece un conocimiento ancilar, está siempre al servicio de las cuestiones básicas, de la teoría; literalmente es «camino hacia», un camino para dirigirte de forma adecuada a tus objetivos.

A veces la forma en que nos referimos a algo revela mucho de nuestra visión personal sobre ello. A menudo os oigo hablar de personas que «gestionan mal sus emociones», expresión que me sorprende. Las emociones no se gestionan; se viven, se reconocen o no como propias, se aceptan, se reconducen, se manejan... El espíritu empresarial parece estar invadiendo muchas áreas de la investigación básica que son muy lejanas al mundo de la empresa.

Querido joven psicólogo, aunque sea lo más fácil, haz un esfuerzo por no repetir como un papagayo lo que has aprendido. Puedes hacer algo mucho más creativo: piensa, fíate de ti, arriésgate y deja oír tu propia voz. Recuerda siempre para qué haces tu trabajo, cuál es su objetivo y qué ganancia de conocimiento vas a conseguir con él. Aunque ya sé que los tienes, déjame que te diga que la curiosidad y el interés por las cosas son excelentes cualidades que te van a ser de mucha ayuda, y aunque te parezca extraño, predicen la longevidad. Lo que has estado aprendiendo a lo largo de estos años no te va a inmunizar frente a los problemas de la vida, pero quiero pensar que te servirá para esquivarlos y manejarlos mejor.

Permíteme, para terminar, que te recuerde que algunas enseñanzas de la psicología positiva te serán de utilidad en tu vida diaria y mejorarán tu ánimo cuando lo tengas bajo. Si quieres estar contento, estate activo y ocupado. Mantente centrado en el momento presente. Ponte metas alcanzables, que tengan sentido para ti. No mires mucho hacia dentro, mejor vuélcate al exterior. Acéptate como eres, saborea bien las cosas y educa tu capacidad de goce. Fomenta las actividades lúdicas. Pero, sobre todo, sé cor-

dial, cortés y amable, y cuida las relaciones profundas e íntimas con los demás. Todos los estudios que conozco coinciden en que los humanos apreciamos esta faceta de la vida mucho más que otras a las que dedicamos mucho esfuerzo, como todo lo relacionado con lo material y el logro de metas. No hace falta que te lo diga, pero no puedo por menos de señalar que mantener un compromiso activo con el ambiente que te rodea te hará mucho bien. Hacer algo para otros es fundamental en la vida. Y – *last but not least*– trata de procurarte siempre un sentimiento cariñoso y compasivo hacia ti mismo, especialmente cuando las cosas no te vayan muy bien, y recuerda que la valentía y la humildad son fortalezas reconocidas que te protegerán de algunas tentaciones.

Con todo mi cariño

M.ª Dolores Avia
mariavia@psi.ucm.es

Referencias

LEWIS, C.S. (1998). *Cartas del diablo a su sobrino.* Madrid: Rialp

PETERSON, C. (2006). *A primer in positive psychology.* Oxford: Oxford University Press.

SZYMBORSKA, W. (2004). *Instante.* Madrid: Igitur.

De un psicólogo social

Florentino Moreno Martín

Me pide M.ª Dolores que te escriba una carta. Lo haré intentando ponerte un rostro que tal vez no sea el que represente a todos los jóvenes interesados en la psicología social. No sé si eres mayoría o un caso raro, pero cuando quiero pensar en un joven psicólogo social, recordar a alguno de los alumnos que nos han dejado, te presentas sonriendo, con un discurso disperso pero cálido, sensible a la desgracia y ajeno al boato. Con un anhelo de acción que a veces se viste de desánimo y otras se conjuga con proyectos maravillosos.

Tu especialidad o tu itinerario ha sido la psicología social y te preguntas cuál es tu lugar fuera del abrigo de la academia. Algunos de tus profesores te han orientado. Te han dibujado en la pizarra un catálogo de salidas profesionales en los servicios sociales, en la sanidad, en el mundo jurídico, en las organizaciones y empresas, en la educación, los medios de comunicación y la publicidad,

el medio ambiente, la investigación, la política y otros campos. Todo eso lo sabes. No faltaste a clase aquel día. Te han enseñado teorías, técnicas y habilidades para enfrentarte a la selva del mundo del trabajo. Aunque ahora te sientas bajo el síndrome del recién egresado, sabes muchas cosas, algunas muy bien valoradas socialmente. A buen seguro has estado haciendo prácticas en instituciones públicas o privadas en los últimos años, y muy probablemente te hayas relacionado con algún grupo de voluntariado, una ONG o algún proyecto cercano al mundo profesional del empleo remunerado.

Pero aunque sabes que en algún lado te están esperando, no puedes evitar un cierto desasosiego ante lo incierto de lo que te traes entre manos. Porque a las limitaciones de la psicología como ciencia joven, tú debes lidiar con «lo social» como adjetivo o como sustantivo.

Tengo un amigo sociólogo que lleva media vida en Centroamérica que desde que supo que me iba a dedicar a este oficio, en cada una de sus visitas anuales me repite que eso de la psicología social son *pendejadas,* una pseudociencia sin propósito. Porque, dice él, o estudias al individuo valiéndote de la Psicología o analizas la sociedad, sus grupos y organizaciones, y por tanto adoptas la perspectiva del sociólogo. Otros, menos sutiles, acusan a los psicólogos sociales de ser sanguijuelas que con una pata en la psicología, otra en la sociología y una tercera en la filosofía, con la que les queda libre se llevan a la boca, chupando de uno y otro lado, métodos, propósitos y teorías. Con la desfachatez, dicen, de no amedrentarse ante las carencias epistemológicas, más bien al contrario, sacando pecho para proclamar las limitaciones de estas

viejas ciencias y ofreciendo orgullosos la buena nueva de la objetividad científica.

Cuando acabada la licenciatura vivía sumergido en el mar de la literatura psicosocial, cuando no había lugar al que no llevara mi hatillo de libros, revistas y fotocopias, rebatía con entusiasmo todos los argumentos, repitiendo lo que había leído con ardor juvenil. Mi necesidad de vínculo era mayor que mi capacidad de juicio. Porque, de algún modo, la psicología social es una ciencia sin objeto pero con perspectiva. Si buceas por los libros de la especialidad buscando a qué se refieren los autores cuando quieren definirla, comprobarás, en las breves descripciones de los norteamericanos o en las extensas disquisiciones de los colegas europeos –que todos parecen coincidir al hablar de la influencia de los otros en cómo lo social se hace individual y lo personal, social–, del resultado del intercambio, de la permeabilidad hacia la acción ajena, del cincel con que los otros, más o menos cercanos, más o menos numerosos, presentes o ausentes, van marcando nuestros pensamientos, nuestros miedos y alegrías, los procesos más íntimos y las conductas más explícitas. Hablan por tanto de la interacción.

¿Has viajado al extranjero? ¿No te ha sucedido, cuando estabas en Londres, París o Florencia, que al ver llegar a lo lejos a un grupo de desconocidos has dicho para ti mismo «esos son españoles»? No les has oído gritar ni ondean la bandera nacional, ni van vestidos con ropas diferentes. Hay algo que les diferencia del resto, ¿verdad? ¿No te has fijado cómo saludan las ancianas de tu pueblo, cómo camina tu hermano, las posturas que adoptas al encender un cigarro o en el cuarto de baño? Los procesos de interacción

han ido construyendo lo básico de lo que somos en la primera socialización, columna vertebral de la explicación psicosocial; y cualquier intercambio con los otros sigue condicionando nuestra conducta.

Sé que a veces te has preguntado cómo puede sustentarse una ciencia en algo tan efímero como la interacción. No debes sorprenderte, al contrario. Es esta limitación en el objeto de estudio y en la aparente debilidad de su esencia epistemológica la que ha dado a la psicología social su extraordinaria vitalidad. Que los otros influyen en uno no es un invento ni de esta disciplina ni de la ciencia moderna. Es tan evidente que la arcilla de la que estamos hechos no sería sino barro informe sin las poderosas manos de los otros, que la psicología social no ha desvelado nada que no intuyera la humanidad desde sus comienzos.

Lo que viene a decir nuestra disciplina es que esa influencia es mucho mayor de lo que se había imaginado. No es sólo la presencia cotidiana y persistente de la familia, ni la organizada y teleológica del maestro, o la seductora y a veces amenazante del líder religioso o político; cualquier proceso social, por nimio que sea, modifica algo nuestra conducta. Y si esto es hoy un lugar común, a principios del siglo xx, los pioneros de la psicología social llenaron de entusiasmo y pavor a sus conciudadanos explicando cómo la participación en las masas trocaba al hombre prudente en exaltado miembro de la turba. Más tarde en su época dorada los psicólogos sociales americanos construyeron la disciplina sustentándola en docenas de experimentos en los que le decían al mundo que los otros estaban mucho más presentes de lo que cabría

sospechar, que nuestra maleabilidad no dependía únicamente de las poderosas fuerzas de la familia, de las normas férreas de la moral o del por entonces omnipresente inconsciente freudiano; que cualquier cambio que provenga de un proceso de interacción con otros, incluso con perfectos desconocidos, tenía efectos previsibles en la conducta. Después fueron muchos, y muy lúcidos; los psicólogos sociales que levantaron su voz ante este supuesto determinismo de lo social, ante este inmovilismo que situaba al individuo como mera marioneta de las poderosas fuerzas institucionales o situacionales; señalando las herramientas para hacer frente a la influencia de los otros o mostrando los mecanismos para oponerse al poder desde una posición minoritaria.

La psicología social, o los psicólogos y sociólogos que se han amparado en esa denominación, han tenido una influencia extraordinaria fuera de los fogones en los que se cocinaban sus teorías. En las instituciones que captaron con más rapidez sus descubrimientos, se ha consolidado la disciplina, a veces con otra denominación. Es extraño el sector profesional donde no se encuentren psicólogos que se llaman a sí mismos sociales. Y en todos los ámbitos hay una presencia constante y persistente de lo «psicosocial», así, sin guión que diferencie dos conceptos tan íntimamente ligados.

Pero cuando se sabe si una ciencia ha tenido impacto es cuando sus premisas, sus teorías, sus giros lingüísticos, se dispersan lejos de los diáconos que la predican. Y así ha sucedido con nuestra disciplina. Echa un vistazo a tu experiencia, ¿en cuántos grupos deportivos, religiosos, culturales o de cualquier tipo has participado?, ¿en

cuántos, en algún momento, o constantemente, no te han propuesto o impuesto hacer alguna «dinámica de grupo»? ¿Cuántas veces no has oído hablar, fuera de los círculos académicos y profesionales, del cambio de actitudes, de los prejuicios, de los estereotipos, de la conformidad o de la transmisión de rumores, repitiendo, como si se acabaran de descubrir, teorías que aprendiste en la universidad? Es tan amplio el abanico de asuntos de los que los psicólogos sociales se han ocupado, tan comunes al ciudadano medio y tan atractivas a veces sus conclusiones, que encuentran a menudo fácil acomodo en el lenguaje popular. No te será extraño escuchar en una pescadería que una clienta debe «reducir su disonancia cognitiva», pues si se lleva una merluza en lugar de una pescadilla no le alcanzará para el café de media mañana; o a un padre decir de su hijo que su problema está en que «le faltan habilidades sociales para afrontar el liderazgo autoritario del vástago de Pérez». Fuera de los círculos profesionales de la psicología son numerosos los grupos con denominaciones más o menos psicológicas (de autoayuda, crecimiento personal, gestalt, terapia, sanación, etc.) que beben, fundamentalmente, de los contenidos más populares de la psicología social y de la personalidad.

El lenguaje psicosocial se ha extendido fuera de la disciplina, la investigación no ha dejado campo sin tocar, los ámbitos de intervención no hacen sino ampliarse. A tanta vitalidad no podía ser ajeno el mundo universitario. El afán por la especialización, por la preparación para un mundo laboral que supuestamente exige conocimientos muy aplicados, junto con la ampliación del

número de alumnos y profesores, han ido conformando una realidad en la que la psicología social, al igual que otros campos de la psicología, se ha ido dispersando en múltiples asignaturas y áreas de investigación, perdiendo en el camino las referencias a un tronco común de conocimientos. En ocasiones por la demanda del mundo del trabajo que exigía psicólogos que conocieran con detalle los procedimientos de selección de personal, las peculiaridades del mundo jurídico, las técnicas de persuasión a través de la publicidad, etc. Otras veces se trataba de llenar un hueco surgido como consecuencia de un problema social como la droga, o responder a un fenómeno ante el que las autoridades no acababan de decidirse sobre qué enfoque darle o a qué grupo de profesionales asignárselo, como la inmigración. Pero la academia, por fortuna, no se limita a formar profesionales para el mundo del trabajo no es ese precisamente el elemento de mayor preocupación entre los profesores.

La concreción de la psicología social en un abanico de asignaturas, el que esté incluida en una u otra carrera, el que conforme departamentos universitarios con los especialistas de psicología de la personalidad, como en Estados Unidos, o que esté separada del área de psicología del trabajo, como ocurre en mi universidad, que comparta asignaturas y objetivos con los colegas de sociología y tantas otras posibilidades que conocerás al comparar tu formación con la de otros jóvenes psicólogos de otras latitudes, no depende tanto de las raíces epistemológicas o de la necesidad de preparación profesional como del resultado de la interacción y los conflictos

entre los académicos. No busques grandes diferencias en el modo en el que se comportan los que fueron tus profesores y cómo lo hacen otros grupos como los arquitectos o los estibadores. En la base de la conducta social nos parecemos extraordinariamente. Los valores que nos vinculan a los grupos aparentemente son muy distintos, pero con la base común de la necesidad de filiación y el combustible del poder como impulso de la acción. Lo descubrirás cuando empieces a trabajar, si es que todavía no lo has hecho. Puede que encuentres en tu organización a dos grupos conformados que pugnan por diferenciarse; pronto te acomodarás, a veces sin quererlo, a uno de ellos. Cuanto más enconado sea el conflicto, más te vincularás a tus nuevos compañeros, y ese vínculo hará más fácil que la disputa se intensifique y aparezca alguna de las múltiples formas de agresión, lo que fortalecerá la identidad del grupo y la presión que éste ejerce sobre tu conducta. Mecanismos como este de la polarización y otros muchos analizados en nuestra disciplina te ayudarán a comprender mejor lo que sucede dentro y fuera de tu piel.

Pero aunque hay cierta persistencia en los mecanismos básicos de la interacción, los vivimos siempre como novedosos, únicos. Las ciencias sociales son el resultado de procesos históricos; sus contenidos, principios teóricos y sensibilidades no son ajenos a los hechos políticos, las revoluciones, los cambios tecnológicos, las guerras o los desastres naturales. Pero independientemente de que en el pasado se dieran explicaciones diferentes a los mismos hechos, siempre nos parece que nuestra forma de ver ahora las cosas sale directamente de nosotros, será persistente en

el tiempo y es, desde luego, la auténtica. Cuando yo estudiaba había dos ejes de explicación sobre los que descansaban nuestras visiones del mundo de fuera y de dentro de la psicología: izquierda-derecha y conductismo-psicoanálisis. Era fácil saber, por el cuidado de su pelo, la hechura y el material de los pantalones, el diseño de las gafas o la inclinación de las miradas, no digamos por las palabras, si se trataba de «un buen profesor objetivo y ecuánime, que reflejaba la realidad tal cual era», o si estábamos ante un «malvado colaboracionista que intentaba integrarnos en el sistema». Han pasado muchos años y sonreímos al mirar hacia atrás y vernos tan limitados. ¡Con lo objetivos que somos ahora! ¿verdad? Con la misma claridad con la que analizamos nuestros errores del pasado nos reiremos del tiempo presente cuando pasen unos años.

Hoy resulta extraño que os defináis políticamente como de derechas, izquierdas o centro. Eso está superado, decís con desdén. No digamos cuando se os pide que os situéis en alguna corriente de pensamiento psicosocial, psicológica o simplemente filosófica. Lo que hace años constituía la base de una constante discusión, de vínculos de amistad o trincheras de odio, hoy parece que no tiene ningún sentido. Dices que lo que realmente cuenta es si se es un buen profesional o un mal profesional, y en un sentido más amplio, si se es una buena o una mala persona. Un individualismo feroz se ha instalado en muchos de vuestros discursos. «Todo es relativo», «todo depende», es la frase con la que soléis defenderos cuando se os interroga, cuando se os pide definición, opinión, criterio. No sé si se debe al ritmo trepidante de vuestras actividades académicas, bombardeados por más

de quince flancos con exámenes, prácticas y trabajos; o si será por la corriente de pensamiento uniformizador que a todos nos atenaza, pero lo que más me preocupa de tu futuro profesional es la falta de una estructura conceptual en la que estén situados tantos conocimientos válidos como has adquirido. La falta de esta estructura, de una forma concreta de ver y entender el mundo, y las posibilidades que esto ofrece de influir en él están dando paso en muchos profesionales jóvenes a un eclecticismo funcional absorbente y acrítico. Todo sirve si puede ser utilizado: una cosa y su contrario. Basta con que no moleste demasiado. Porque si malo era el dogmatismo de capilla, excluyente y ciego de las escuelas y los sumos y reverenciados sacerdotes, peor es la indefinición en la que te veo a veces instalado, defendiendo tus desnudeces con retales de acá y de allá, agarrado a la bandera de lo interdisciplinar, no buscando el vigor de lo complementario, sino el salvavidas que te mantenga a flote en el mar de la confusión.

Estoy seguro de que vas a encontrarte, precisamente por definirte como psicólogo social, con quien te ponga en la tesitura de decidir entre acudir al cambio social como base de los cambios individuales, o incidir en cada persona para que las cosas cambien socialmente. Aunque resulte un falso dilema, es muy probable que le hayas dedicado horas de conversación de pub, discoteca o cafetería, acudiendo a famosas consignas del estilo «yo ya desistí de cambiar al mundo, ahora intento que el mundo no me cambie a mí», o la más ortodoxa: «no es la conciencia del hombre la que determina su ser sino su ser social la que determina su conciencia». Si

has comprendido bien los fundamentos de la psicología social, sabrás responder a la eterna polémica.

Las modificaciones en las cogniciones, emociones o percepciones pueden suponer un impulso para la acción, dotar de capacidad y energía al individuo, pero si no van acompañadas de modificaciones objetivas en su entorno de relaciones físicas y sociales, la persona retrocede, se ajusta a las condiciones o se queda enganchada de quien le ayudó a cambiar su forma de ver y sentir el mundo.

Sin embargo, los cambios objetivos externos tienen una influencia mucho más directa en las transformaciones internas. Ponte un uniforme, deja la casa de tus padres, acompaña en sus barbaridades a quienes ejercen la violencia por cualquier motivo. Cuando pasen unos días practica el sano ejercicio de la introspección. ¿Cuántas cosas no han cambiado? No te será fácil convencer a tus colegas de la naturaleza dialéctica de la acción. Algunos profesionales de la intervención social parecen haber caído en una corriente de psicologización de los fundamentos de la acción social transformadora basada en los cambios de las condiciones objetivas. El cuento es sencillo: si estás solo, no tienes suerte con los amigos, vives marginado o eres un auténtico fracasado profesional, no te apures; el problema es que careces de unas habilidades que nosotros podemos enseñarte. No se trata de condicionamientos de clase social, ¡qué antigualla! ni de imperativos de la cultura, limitaciones de tu formación intelectual o de las emociones que han ido conformando tu carácter. Se trata de que alguien te enseñe a ser hábil socialmente. Eso hará de ti un hombre feliz.

No creas que estoy proponiendo un discurso con olor a alcanfor, de que es preciso cambiar las estructuras sociales para que algo cambie en los individuos, o que sólo la revolución hará de nosotros hombres nuevos. Toda acción sobre el entorno social produce cambios en nosotros, y la aparente inacción también. Al repetirse, las acciones se conforman en hábitos, y cuando éstos se consolidan, forman instituciones que dominan nuestra conducta.

No voy a seguir. Tenía un listado enorme de cosas que contarte. Tantas reflexiones que por pudor o por las presiones del tiempo, no hago en las horas de clase. Había preparado un rosario de consejos que fui recogiendo de los tropezones que di cuando empezaba mi carrera profesional y que todavía hoy sigo dando. Sólo quiero pedirte que te esmeres al cuidar el que será tu principal instrumento: el lenguaje. Y sobre todo que transites sin miedo por el mundo profesional que ahora tienes abierto. No hay nada más triste que el psicólogo atrincherado en sus limitaciones, dando zarpazos de arrogancia para defenderse de lo que desconoce o de quien amenaza su posición. Que no te acongoje la soberbia. No bajes la mirada cuando ridiculicen tus propósitos de cambio, ni cuando cuestionen los limpios deseos que te hicieron acercarte a esta hermosa ciencia de la conducta.

F.M.M.
Universidad Complutense de Madrid
fmoreno@psi.ucm.es

Lecturas recomendadas

BERGER, P., y LUCKMANN, T. (1968): *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
GERGEN, K. (2006): *El yo saturado: dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
HOOG, M. A., y VAUGHAN, G.M. (2010): *Psicología Social, 5.ª Ed.* Madrid: Editorial Médica Panamericana.
LE BON, G. (1983): *Psicología de las masas*. Madrid: Morata. (original de 1895.)
MARTÍN-BARÓ, I. (1983): *Acción e ideología. Psicología social desde Centroamérica*. San Salvador: UCA Editores.
TORREGROSA, J. R. y CRESPO, E. (1984): *Estudios básicos de Psicología Social*. Barcelona: Hora-CIS.

Los textos de este pequeño listado no son los más importantes de la psicología social, ni una muestra representativa de la misma, pero reflejan algunos momentos de la disciplina especialmente interesantes. El libro de LE BON ha cumplido casi 120 años, y a pesar de su ideas anacrónicas, si se lo das a leer a alguien que no tenga nada que ver con la psicología, quedará fascinado por sus explicaciones sobre la conducta colectiva. El libro de BERGER y LUCKMAN ha sido, a mi juicio, una de las piedras angulares de la explicación psicosociológica contemporánea. Su afán por desentrañar los mecanismos de la socialización no ha tenido la continuidad que debiera en nuestra disciplina. Los profesores TORREGROSA y CRESPO recogieron en el manual que se cita algunos de los momentos álgidos de la época dorada de la psicología social, experimentos y experiencias que se recogen, de una u otra forma, en casi todos los manuales con la denominación genérica «psicología social», como por ejemplo el de HOOG y VAUGHAN, que es uno de los más completos y didácticos. El libro de Ignacio MARTÍN-BARÓ –y otros que escribió en la misma editorial, como *Sistema, grupo y poder* o el póstumo *Psicología de la liberación,* editado por

Trotta– tiene una significación especial para mí, pues además de ser un excelente manual de la disciplina, con una visión novedosa, profunda y brillante, fue escrito por uno de los jesuitas asesinados en 1989 en El Salvador que me ayudó enormemente cuando yo era, como tú, un joven psicólogo. Desde que en 1973 publicara un influyente artículo sobre la psicología social como historia, K. GERGEN ha escrito un buen número de ensayos estimulantes. *El yo saturado* es uno de los más conseguidos. Puede ayudarte a interpretar el desasosiego contemporáneo como resultado de las cosmovisiones romántica, racionalista y posmoderna. Pero si te dedicas a la psicología social, lo más probable es que te guste la buena literatura, fuente inagotable de sugerencias e hipótesis para tu trabajo.

De entre los cientos de ensayos, poemarios, dramas y novelas recomendables, quiero sugerirte a un clásico y a un contemporáneo: *La vida es sueño,* de CALDERÓN DE LA BARCA, y *Ensayo sobre la ceguera,* de José SARAMAGO (en Alfaguara). Una última lectura imprescindible para dominar el arte de la persuasión: *Instituciones Oratorias* de Marco Fabio QUINTILIANO. Es un poco antiguo: se publicó en el año 95 (del siglo I). Cuando lo leas y veas la extraordinaria vigencia de algunas de sus enseñanzas, podrás decir, emulando el tango, que veinte siglos no son nada.

De un psicólogo de la educación
(Negotium perambulans in tenebris)

Jesús Martín Cordero

Estimada Inés:

Quizás te sorprenda que utilice una carta como procedimiento de comunicación, sobre todo tras mantenernos en contacto durante meses mediante el correo electrónico. El asunto es que desde que me pediste que orientara tu tesis doctoral, me he planteado en alguna ocasión si no deberíamos incorporar a nuestro trabajo otro ámbito en el que podamos reflexionar sobre cuestiones más generales. Me explico: el *e-mail* está bien para trabajar en una universidad a distancia, como la nuestra; de hecho, creo que hasta el momento nos ha permitido una comunicación útil y flexible; a la espera de mantener nuestra próxima entrevista trimestral, podemos sentirnos satisfechos de cómo ha avanzado tu trabajo con este procedimiento. Pero echo en falta un ámbito en el que convengamos en pensar sobre cuestiones más genéricas que, tal vez, ni siquiera tengan un papel directamente relevante

para el trabajo de tu tesis pero que, no por ello, dejan de planear sobre cualquier intento de «pensar» sobre la educación desde la psicología. Ese otro espacio podría ser el viejo género epistolar, menos flexible, más formal y, creo, más comprometido con el significado de las palabras que ese otro flujo volátil de electrones que tan útil nos resulta. Ya ves, uno de los primeros efectos de lo epistolar es que tu director de tesis está poniéndose algo pomposo. Quizás sea bueno ser ocasionalmente pomposo. Hazte a la idea de que en lugar de vaqueros y un jersey ajado, hoy visto muceta, birrete y toga para dirigirte la primera de una serie de misivas en las que te reto a pensar y discutir sobre: «¿Qué hace un@ psicólog@ como yo en una educación como ésta?». Igual ni te suena, pero se trata de una fina alusión a un grupo musical de mis años mozos.

Comenzaré por indicarte por qué creo que es importante ceder un espacio como el que te propongo. Invirtiendo el proverbio jesuita podríamos decir: «En tiempos de mudanza, no hacer confusión». Es decir, en tiempos en los que tan a la orden del día están las reformas educativas, mejor será aclarar cuestiones de principio. O intentarlo, que no va uno a pretender dar cuenta cumplida de asuntos que llevan sobre la mesa al menos un par de miles de años. Con reformas educativas no me refiero únicamente a la LOGSE, ni a los planes de estudios de psicología y psicopedagogía, sino, y sobre todo, al debate que atraviesa nuestra disciplina. Es un debate que a menudo se puebla de monólogos, ya que nuestros colegas son tan proclives como cualquier otro grupo profesional a la postura de «sostenella y no enmendalla».

Como tu papel actual es el de «dócil doctoranda», no exenta de un sentido crítico cuyas agujas ya he tenido ocasión de sentir en mis carnes, creo que esta carta no pasará sin respuesta y, por tanto, escapará al desgraciado monólogo.

A mi parecer, la cuestión más relevante se sitúa en: ¿hasta qué punto es la «educación» un objeto de conocimiento tal que rehúse ser abordado con provecho mediante los métodos de investigación comúnmente empleados en las ciencias empíricas? O, formulado de un modo más modesto: ¿necesita la psicología científica de una especial transformación –en sus métodos y teorías– para poder aportar algo relevante a la educación? Ahí es nada. Bien sabes tú que mi respuesta es «NO» y bien sé yo que por ello me llamaste «positivista hidrófobo» la primera y única vez que hemos comentado este negocio (en el sentido latino de *negotium).* Como ahora vamos a debatir sin público, puedo permitirme templar menos gaitas e ir más al grano. La primera en la frente: ¿No será que eso que llamamos educación es un terreno esencialmente interdisciplinar que únicamente cobra sentido cuando se emplea para atisbarlo la estrategia del caleidoscopio, combinando, sin mezclarlas, luces y formas geométricas muy diferentes? En otras palabras, podría ocurrir que el estudio de la educación únicamente pudiera realizarse con provecho desde las diversas materias que tienen algo que contar: filosofía, sociología, historia, psicología, biología, etc., y que careciera de sentido distorsionar cada una de ellas –y sus métodos– para adaptarlas a un objeto cuya misma complejidad excluye cualquier perspectiva con vocación de homogeneidad. Algo

así como las llamadas «ciencias de la información», ya sabes, esa conversación que hemos tenido alguna vez cuando nos quejábamos de la formación de ciertos periodistas. Lo dejo sobre la mesa para que examines el asunto, y como ya oigo sonar los clarines que anuncian el cambio de tercio, paso a la suerte de varas.

Uno de los términos que, como tú misma indicabas hace un par de correos electrónicos, aparece constantemente en la nueva psicología de la educación es «contexto». La falta de sensibilidad al contexto «natural» es uno de los pecados más graves que puede cometer el psicólogo educativo, sobre todo si muestra inclinaciones empiristas. De esa falta suele acusarse a quien intenta extrapolar datos experimentales a un entorno educativo «real». El término «contexto» suele emplearse al menos en una de dos acepciones: o bien hace referencia, en su versión más limitada, al contexto de una tarea –probablemente de aprendizaje–, y ahí nos referimos a las personas que interactúan directamente en la tarea, a los materiales de la misma, a las operaciones mentales que es necesario realizar para ejecutarla, a los conocimientos y estrategias precisos para llevarla a cabo, etc. Éste sería un sentido «cognitivo» de contexto: algo parecido al espacio del problema, pero a lo grande. O bien se emplea en un sentido mucho más genérico, diría que casi «cósmico» (ya sabes que tengo muy mala uva). Este segundo sentido incorpora el proceso sociohistórico, el significado «social» de la tarea, mucho más allá de su significado «psicológico», al que permea y caracteriza, resultando imposible una adecuada imagen de la tarea psicológica, sin apelar a ese marco socio-histórico-cultural. La evanescente naturaleza de este

marco promueve, dícese que inevitablemente, que los métodos necesarios para aprehenderlo hayan de ser de naturaleza cualitativa, lejos del reduccionismo cuantitativo que informa la psicología científica al uso. Toma ya. Hasta aquí nada nuevo, es el pan nuestro de cada día. Pero quisiera yo añadir un tercer contexto que echo en falta en las reflexiones más contextuales: el contexto biológico.

Verás, Inés, me pregunto si deslumbrados por la competencia cultural de nuestra especie, arrebatados, digo, por la fabulosa capacidad que muestra este primate para autoconstruirse mediante la cultura, no estaremos olvidando –el pecado de la soberbia de los cristianos– que no dejamos de ser un primate más. Vale, que mueve la colita con mucho ingenio, pero se trata de una especie biológica, y no siendo afín a mis creencias confiar en intervenciones sobrenaturales, debo pensar que nuestra capacidad para hacer cultura, como nuestra capacidad para hacer lenguaje y nuestra capacidad para hacer bebés, tiene su fundamento en nuestra historia. En una historia que sí admite escribirse con mayúsculas: nuestra Historia Biológica.

Ese contexto evolucionista sugiere que nuestra capacidad para hacer «conocimiento» y hacerlo de modo social, es decir, mediante la interacción con otros primates, no es sino una brillante adaptación darwinista. Y siendo una adaptación, ¿qué función cumpliría? Pues creo que la de permitirnos predecir nuestro entorno –incluyendo en él, desde luego, a nuestros congéneres–. Es decir, en última instancia nuestra capacidad de conocer y lo que llamamos ciencia comparten una misma función: predecir nuestro entorno nos permite sobrevivir mejor.

De hecho, podría pensarse que nuestra capacidad de conocer, aparejada a la no menos fascinante capacidad de comunicar, constituyen una especie de juego de manos darwinista. Nuestro reglamento de régimen interior evolucionista indica que las adaptaciones adquiridas en la vida de los individuos no se heredan, no son transmisibles a nuestros descendientes. No obstante, nuestra adaptación cognitiva –en el sentido de relativa al conocimiento– nos permite comunicar a otros miembros de nuestra especie algunas de las adaptaciones adquiridas individualmente, si por esto entendemos nuevas formas de representar y predecir el mundo que nos rodea. Creo que la educación no es sino la forma más sofisticada de ese proceso de transmisión de conocimiento. Es la versión sofisticada de nuestra competencia comunicativa, del mismo modo que la ciencia no es sino la versión sofisticada de nuestra capacidad de conocer y ambas capacidades, la de conocer y la de comunicar, constituyen el efecto más llamativo de ese 3% de material genético que nos separa del chimpancé.

Si la principal función de la educación es la transmisión del conocimiento y el conocimiento científico está inevitablemente impregnado de nuestros mecanismos de cognición básicos, entonces resulta muy difícil aceptar el relativismo cultural y el desprecio por nuestra herencia biológica que ponen de manifiesto los planteamientos histórico-contextualistas a los que me he referido en los párrafos anteriores. Me parece que de ese Contexto con mayúsculas que defiendo se desprende una concepción mucho más ambiciosa de la psicología de la educación. La educación no es únicamente lo que sucede en el entorno escolar

formal, la ciencia no es únicamente lo que ocurre en los laboratorios de alta tecnología: ambas son reflejo de competencias muy básicas, que nos identifican como especie, y para explorar esos procesos no sólo no resulta conveniente la relativización de las disciplinas científicas de mayor rigor, sino de aquellas más próximas a la narrativa. Si quieres podemos formularlo de otro modo: si para estudiar las variaciones culturales de un fenómeno se hace necesario acudir a métodos «blandos», que generan resultados poco generalizables pero sensibles al contexto, habrá que resignarse. Pero si consideramos que las invarianzas de la especie son un objeto de estudio al menos tan digno como el anterior, podemos y debemos recurrir a métodos más «fuertes», menos sensibles al contexto pero capaces de producir resultados generalizables y afines al lenguaje de lo que conocemos como ciencia formal.

El síndrome contextualista cursa a menudo con metáforas no del todo desconocidas. La pertinencia de los análisis cualitativos y la investigación participativa eran lugares comunes de la sociología idealista alemana estilo Dilthey. El concepto de *verstehen* de aquellos sesudos teutones es un claro antecesor irracionalista de algunas acepciones modernas del «contexto». Más abajo en la escala de la abstracción teórica encontramos metáforas de otro nivel.

La insistencia en el «contexto natural» –«naturalidad» que no deja de ser paradójica, pues pocas cosas me resultan menos «naturales» que un entorno escolar–, esa insistencia, digo, con frecuencia lleva apareja-da un cierto juicio de valor. Viene a decirse en él que el carácter auténticamente evangelizador del psicólogo

educativo únicamente se alcanza cuando éste realiza su trabajo en un centro «escolar». Incluso he llegado a oír la expresión: «Lo que verdaderamente hace falta es bajar al aula». Fíjate: «bajar». El día que escuché esa frase me vino inmediatamente a la cabeza un enunciado común en mis tiempos de militante universitario antifranquista: «Lo que hay que hacer es bajar a las fábricas». En aquella época me parecía que esa idea ponía de manifiesto una concepción bastante decimonónica de la estructura social española, amén de estar impregnada de un potente aroma a mitología obrerista. Y hete aquí que años más tarde me encuentro prácticamente la misma idea de «descenso» soteriológico a la escuela, formulada, al menos a veces, por personas igualmente imbuidas por un afán salvacionista.

Es evidente que los centros escolares constituyen el principal ámbito profesional de la psicología de la educación, pero no son, ni mucho menos, el único. Tampoco me resulta creíble la atribución de «natural» a ese ámbito: ¿en qué sentido es más «natural» una escuela que una facultad universitaria o que un centro de formación para adultos?, ¿es menos «naturalmente educativo», o más ajeno a la psicología de la educación, un curso de verano que un aula de primaria? Quisiera llamar tu atención sobre las implicaciones evolutivas de este concepto de «bajada». Supone que nuestro público meta son los niños y/o los adolescentes. Me parece extremadamente limitador. Para empezar, porque las demandas sociales a los sistemas educativos hace mucho tiempo que no se restringen a la educación formal de una masa laboral cuya formación concluye al final de la adolescencia: es

evidente que las necesidades formativas se han ampliado a todo el ciclo vital, y no consigo entender en qué beneficia al psicólogo educativo ese foco prácticamente exclusivo en el sistema escolar y el período infancia/adolescencia.

No quisiera yo que, caso de convencerte, mi carta te resultara desalentadora. Antes al contrario, creo que el futuro abre muy buenas perspectivas profesionales para la psicología de la educación. A esta convicción me conducen, entre otros motivos, el saludable estado del paradigma cognitivo en psicología, el florecimiento de los modelos computacionales sobre procesos complejos de conocimiento, el ímpetu que ha concedido a la neurociencia cognitiva la aparición de métodos de investigación menos intrusivos que los que había hasta hace unas décadas y la creciente demanda social de educación más allá de la adolescencia. ¿Qué tienen en común todos los fenómenos anteriores? Pues poner el énfasis en los procesos de producción, cambio y utilización del conocimiento. ¿No se trata de un entorno amistoso para un psicólogo de la educación? Conviene no desalentarse por el aparente alejamiento de algunos de nuestros colegas de este marco de reflexión: si algo caracteriza el discurso de las disciplinas más «sociales» es el movimiento pendular entre narrativas y ciencia natural. Volverán, sobre todo lo harán quienes se mantengan inmunes al solipsismo que implican las posiciones más radicalmente relativistas.

Veo que, una vez más, me he dejado arrastrar por el lenguaje académico y pretencioso. *Es una de las características típicas del profesor de universidad español: prestar*

poca atención a la audiencia, preocuparse poco por la docencia. De hecho, creo que existe una relación inversamente proporcional entre el hábito de reflexión sobre la función docente y el nivel educativo en el que se ejerce. Nuestr@s *compañer@s* de la universidad se inclinan por reflexionar sobre la estructura y los métodos de enseñanza de la educación primaria y secundaria, pero nuestra LOGSE universitaria –en lo que ha supuesto de reflexión sobre lo que sucede en el proceso enseñanza-aprendizaje– aún está por llegar. Será porque somos la más medieval de las instituciones del Estado.

Vuelvo a mi asunto principal. Pero ahora para concluir. ¿Qué hacer?, se preguntaba un anciano ruso que ya no está de moda. Pues creo que una parte de lo que hay que hacer pasa por leer más a fondo a Voltaire y menos a Rousseau. O, en otros términos, mantener a toda costa la dosis de escepticismo necesario para la vida y, sobre todo, para la ciencia. Ser convencional en el marco: queda mucho hasta agotar las posibilidades que nos sugiere la ciencia cognitiva. Ser creativo en las aplicaciones: la elaboración de diarios de docentes y el análisis del discurso no suponen novedad alguna que permita pensar en una nueva psicología de la educación. Ser rancio en lo epistemológico: mejor próximos a las ciencias formales que amancebados con blanduras de almohadón. No reducir artificialmente nuestro objeto: podemos dedicarnos a mucho más que la psicología escolar.

A lo anterior habría que añadir otra pregunta: ¿dónde buscar? Creo que necesitamos con urgencia una teoría de la motivación mucho más sólida. Una herramienta para pensar y actuar que nos permita integrar bien el papel de

los aspectos afectivos y emocionales en los procesos de asimilación de conocimiento. Necesitamos mucha más información sobre el impacto y el empleo de las nuevas tecnologías en los medios educativos. La masa de aprendices de brujo convencidos de que la inversión en tecnología educativa pasa sólo por la telemática es creciente: sigo convencido de que la mejor inversión en tecnología educativa es la formación del profesorado. Necesitamos didácticas mucho más específicas: ¿qué tipo de conceptos, a qué nivel, para quiénes, con qué procedimientos? Necesitamos conocer mucho mejor los procesos mediante los que se produce, asimila y aplica el conocimiento científico. Necesitamos llevar mucho más a la práctica diaria los modelos de *learning by doing*, o al menos eso pensamos algunos de quienes trabajamos en la educación a distancia. Necesitamos plantearnos seriamente si la demanda social de resultados educativos es realista: ¿verdaderamente tenemos los medios para lograr que el producto de *la educación formal* sean personas con un nivel de conocimiento científico y humanístico medio/alto, con capacidades de aprendizaje autónomo, con competencias muy flexibles para adaptar lo aprendido a contextos diversos de donde se realizó el aprendizaje, con representaciones tan dinámicas como para generar soluciones nuevas y que, al tiempo, son ciudadanos conscientes, solidarios e imbuidos de su responsabilidad social? ¿No estaremos condenando a un fracaso escolar anunciado a un porcentaje no desdeñable de la población, al proponerles objetivos que, en buena lógica, no van a alcanzar? ¿No será que otros entornos, que no el escolar, explican un porcentaje mayor de la varianza en el rendimiento académico? ¿No estaremos

situando una presión excesiva en unos cuerpos docentes poco preparados, con salario bajo y con un estatus social aún más bajo?

En fin, doctoranda y, sin embargo, amiga, muchas de las necesidades que indico en el párrafo anterior no admiten una respuesta completa desde la psicología de la educación, aunque podemos, eso sí, contribuir a ella. Quedarían muchas otras cuestiones por plantear, como la inminente necesidad de integrar grupos numerosos de alumnos con un origen cultural diverso en nuestro sistema educativo, la intervención sobre la violencia creciente en las aulas, la prevención de la tortura a la mitad de la especie que formáis las mujeres y muchas, muchas otras. Creo que, en el fondo, el reto es demasiado ambicioso para lo que conocemos sobre el comportamiento de este primate. Pero estoy profundamente convencido de que únicamente en el conocimiento científico y en su difusión encontraremos alguna solución, y de paso, la modesta capacidad, propia de científicos honestos, de responder «no lo sé» cuando la demanda sea superior a nuestra competencia.

Así que vuelve a tu tercer experimento, utiliza el rioja para los ratos de desaliento y cumple tu deber iniciático de presentar una tesis que te dé acceso a nuestra medieval institución.

Llegados a este punto, no habrá escapado a tu perspicacia el porqué del subtítulo de mi carta. La cosa se mueve en la oscuridad. En la oscuridad de referencias ambiguamente definidas, en la oscuridad de las creencias, en la confusión del relativismo. No es casual que los jacobinos –hijos naturales de la razón– llamaran a su

revista *La linterna.* A la luz de la razón debemos sacar nuestro negocio; ahí encontraremos mejores respuestas y, sobre todo, preguntas más claras.

J.M.C.
UNED
jmartin@psi.uned.es

Lecturas recomendadas

P. D.: Evidentemente espero cumplida respuesta a esta carta sin un plazo fijo y por más que no pueda convalidar crédito alguno en el programa de doctorado. Por cierto, hace un tiempo te quejabas del *ennui* fatal que te afecta en las vacaciones; preocupado por tu salud espiritual, te recomiendo tres edificantes lecturas:

MARCHESI, A., y MARTÍN, E. (1988): *Calidad de la educación en tiempos de cambio.* Madrid: Alianza Editorial

BRUER, J. T. (1996): *Escuelas para pensar.* Barcelona: Paidós, y con objeto de que te empapes mejor del *learning by doing.*

RACE, P, *The Open Learning Handbook* (2.ª ed.). Londres: Kogan Page.

De una psicóloga cognitiva

María Luisa Sánchez Bernardos

Quiero contarte un pequeño periplo personal, recordándote aquello de Cavafis: «Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca / pide que tu camino sea largo, rico en experiencias, en conocimiento. / Llegar allí es tu meta. / Mas no apresures el viaje». No pretendo, por tanto, describirte cómo es el sitio al que he llegado, sino más bien el transcurso de llegar.

Desde hace algún tiempo tengo la impresión de que mucha de la información y las experiencias que me rodean despiertan en mí un interés especial por la identidad personal. Es posible que tal impresión se deba a ese fenómeno tan conocido de que cuando algo se nos hace presente a la mente, nos parece más frecuente de lo que de suyo es en realidad. Pensarás que he sucumbido a esta «ilusión»; aunque así sea, espero animarte con esta carta a emprender este u otro viaje similar.

Lo que me preocupa son preguntas tales como ¿en qué consiste la identidad personal?, ¿cuáles son sus mecanismos

psicológicos?, ¿cuáles son sus primeras manifestaciones?, ¿puede alterarse?, y si es así, ¿a qué formas da lugar? Como ves, se trata de preguntas que cruzan materias de estudio convencionales de nuestra disciplina. Y es que me he acostumbrado a pensar en los fenómenos psicológicos en estas vertientes distintas que entiendo como maneras alternativas de abordar dichos fenómenos. En este hábito intelectual reconozco el papel que han desempeñado mis profesores directos en la facultad en mi época de estudiante y, también, el de aquellos otros con cuyos escritos he ido aprendiendo. En el espíritu de la psicología cognitiva, es usual emplear los datos que proceden de áreas de estudio colindantes como fuentes de evidencia convergente en el problema que se está estudiando. Todo cuanto sigue es una aproximación tentativa al estudio de la identidad; contiene, por tanto, reflexiones, preguntas, lecturas y resultados de discusiones con colegas; todo aquello, en fin, que creo puede convenirnos para acercarnos al problema.

Yo creo que hay dos elementos básicos de la identidad personal que constituyen los principios integradores de nuestra vida mental: el ser uno (unidad) y serlo a lo largo del tiempo (continuidad). Dichos principios se corresponden estrechamente con la *experiencia subjetiva* que todos tenemos respecto a nosotros mismos: soy consciente de que lo que percibo, siento, veo, sueño, etc., lo percibo, siento, veo y sueño *yo* (un solo individuo), y que cuando evoco acontecimientos pasados vividos *me* reconozco en el tiempo, sé (¿o quizá creo fervientemente?) que me han pasado.

Frente a esta experiencia subjetiva, tan convincente para todos, el estudio de la psicología me ha enseñado

que los fenómenos psicológicos son en sí mismos bastante distintos del modo en el que los experimentamos. Es decir, que tras esta experiencia de unidad y continuidad, que se nos ofrece como algo espontáneo y natural, operan múltiples procesos de diversa índole. En un momento dado, sólo soy consciente del resultado final de todos ellos, de que yo soy yo (uno, el mismo) y de que soy el mismo que era hace tiempo; de ahí, esa unidad, que siento por encima de la multiplicidad que es, en sí misma, no susceptible de ser apreciada, y de continuidad, que siento por encima de la adherencia al presente.

Es a partir de aquí donde empieza el problema que te expongo: ¿cuáles son los candidatos a ejercer de procesos o mecanismos subyacentes a la identidad? Yo diría que podemos empezar considerando dos: la conciencia de uno mismo, que se relacionaría con el principio de unidad, por un lado, y la capacidad para evocar acontecimientos vividos ya pasados y proyectar futuros personales posibles (la memoria autobiográfica), por otro; esto es, la capacidad para viajar mentalmente a través del tiempo (al pasado y al futuro) que se relaciona con la experiencia de continuidad. Este último es para algunos psicólogos el núcleo de la identidad personal 1.

La conciencia de uno mismo y la memoria autobiográfica son los pilares psicológicos en los que se apoya nuestro sentido de ser individuos hechos de tiempo. Dichos pilares se erigen en el curso del desarrollo individual siguiendo una pauta en la que la conciencia de sí mismo precede y posibilita la maduración de la memoria autobiográfica. El sentido de sí mismo, o peculiar conciencia, tosco al principio, refinado después, actuará como sistema rector

de los acontecimientos que vamos viviendo. Sin Yo no hay evocación personal, ni tampoco futuros posibles. Vivir es, como escribía Sábato, construir recuerdos futuros.

Señalaré a vista de pájaro, sin detenerme por tanto en señalar edades, el recorrido fundamental y los «lugares» por los que todos pasamos, es decir, el devenir de los logros que todo adulto normal ha conseguido en los primeros años de su vida. Apuntaré, después, algunas de las alteraciones posibles que afectarían a dichos mecanismos una vez constituidos.

Muchos psicólogos consideran que existe un sistema innato de reconocimiento del mundo. Este sistema empieza a manifestarse muy tempranamente, cuando nos mostramos atentos a la imagen del espejo. Este conocimiento primario se corresponde ya con un tipo de conciencia: la conciencia anoética. Ser consciente de manera anoética implica que estamos vinculados espacio-temporalmente a la situación, que tratamos sólo con estímulos presentes en un momento dado; es el tiempo de los reflejos, una etapa guiada por el estímulo.

Poco después somos capaces de relacionarnos con objetos que no están presentes. Es la fase propia de la conciencia noética que nos permite actuar simbólicamente sobre objetos, aunque no se hallen presentes; capaz de manejar símbolos, este tipo de conciencia está ligada ya a un sistema de conocimiento semántico. Durante este periodo nos movemos frente al espejo utilizando para reconocernos, primero, claves de contingencia (algo así como si nos preguntáramos «¿quién hace eso cuando lo hago yo?»); esto es importante porque indica que uno mismo es el origen y la causa del objeto que se mueve;

después, emplearemos rasgos estables («yo» como algo permanente). A los 2 años tenemos ya una constancia de la apariencia (reconocimiento) a través del tiempo y del espacio. También es el periodo en que empezamos a emplear términos como «Yo» y «mi».

Estos hitos son cruciales porque posibilitan la emergencia de la tercera forma de conciencia, la conciencia autonoética; es decir, una forma de conciencia que trata con acontecimientos personales y autobiográficos, la única memoria específicamente vinculada al hecho de ser humano.

Todos estos logros quedan en conjunto instaurados hacia los 4 años. Entre la conciencia noética, que nos permite manejar el mundo como objeto, y la conciencia autonoética, se ha producido la maduración del Yo. Aunque aún no se conocen bien los elementos exactos que lo han posibilitado, sí se sabe que en este momento el Yo ha adquirido la suficiente entidad como para empezar a organizar los acontecimientos en torno suyo. Los acontecimientos que nos han pasado con anterioridad, o que tal vez nos han contado, pueden haber quedado recogidos en un sistema de conocimiento semántico, pero tales acontecimientos no están organizados en torno a uno mismo, no se evocan con esa cualidad tan peculiar de «lo vivido». Podemos decir que no los recordamos porque cuando estos acontecimientos tuvieron lugar, no estábamos allí; no había Yo ni, por tanto, memoria autobiográfica.

El final de la incapacidad para evocar los acontecimientos de los primeros años coincide con la emergencia de la conciencia de sí mismo o conciencia autonoética. Este Yo

va a constituirse como una estructura de conocimiento organizativa en el tiempo en la que los acontecimientos y experiencias se integran para producir recuerdos que, ahora sí, se codifican autobiográficamente. La conciencia de sí mismo es un requisito para tener autobiografía, viajar a través del tiempo mentalmente, recuperar experiencias pasadas y proyectar futuros creando escenarios posibles e imaginados. Su resultado es la identidad personal.

La literatura ha dado estupendos ejemplos de las relaciones entre ese núcleo de la identidad personal, el Yo, y la capacidad para evocar nuestros propios pasados. Quizá haya sido Marcel Proust quien, saboreando su magdalena ya de adulto, mejor nos ha transmitido estas relaciones: «Cuando nada subsiste ya de un pasado antiguo... solos, más frágiles, más vivos, más inmateriales, más persistentes y más fieles que nunca, el olor y el sabor perduran mucho más, y recuerdan, y aguardan, y esperan sobre las ruinas de todo, y soportan sin doblegarse en su impalpable gotita el edificio enorme del recuerdo».

Otros dos elementos vienen a completar el cuadro que estoy intentando trazar; se trata de la empatía y la simulación, estrechamente relacionados con lo que se conoce con el nombre de «teoría de la mente», una adquisición de nuestras mentes por la que el Yo se enriquece y madura para la vida emocional y social. Parece que esta «teoría de la mente» ha sido presionada por la historia de la evolución de los seres humanos, porque era útil para las relaciones interpersonales.

Al principio de nuestra relación con el mundo empleamos concepciones en términos físicos, tanto para describirnos como para encontrar diferencias con los demás;

las distinciones mente-cuerpo, interno-externo nos son ajenas. Posteriormente pasamos a hacer una distinción mente-cuerpo, interno-externo: no sólo somos distintos físicamente, sino que uno es también distinto del otro porque piensa o siente otras cosas; hay ya una distinción entre lo físico y lo subjetivo. Si antes estos dos aspectos eran consistentes entre sí, ahora nos damos cuenta de que pueden no coincidir («Dice que no quiere..., pero sé que le gustaría»). Este pequeño «teórico de la mente», que todos fuimos y somos, tiene ya representaciones del mundo del otro: le reconoce como diferente de sí mismo, le atribuye estados de deseo y creencia; puede, por tanto, predecir su conducta y, quizá, adaptar la suya en consecuencia.

Aunque con frecuencia se hace derivar de la teoría de la mente la posibilidad de engaño, explotación, manipulación, etc., aquí quisiera transmitirte la idea de que también otros comportamientos, igualmente importantes pero en los que se insiste menos, resultan de este logro de nuestras mentes. Me refiero al altruismo, la empatía y la reciprocidad.

Ya George Kelly, que consideraba la personalidad como un conjunto organizado de representaciones sobre el mundo de las personas, planteó en los años cincuenta que la sociabilidad de los seres humanos no es sino la habilidad que una persona tiene para conocer el sistema representacional del otro.

La empatía nos permite saber qué se siente interiormente siendo un ser humano. Es posible que el empleo ulterior de conceptos nos haga menos proclives a la empatía y que para «convertirnos en personas» tengamos

que reencontrarla con entrenamiento, como señaló Carl Rogers.

Los juegos de simulación, por su parte, permiten explorar, experimentar y conocer sin tener en cuenta las consecuencias de nuestras acciones. Permiten, en última instancia, ampliar el registro de nuestras experiencias mucho más allá de lo que conseguiríamos viviéndolas realmente. Cuando éramos pequeños y jugábamos a «hacer de» Paul McCartney, asumíamos su papel, imitábamos sus gestos, «hacíamos que» cantábamos en inglés y que tocábamos una guitarra imaginaria, y volvíamos a la merienda y a los deberes cuando el juego terminaba.

Con el Yo y la memoria autobiográfica se abre un abanico sorprendente de fenómenos psicológicos de naturaleza variada que permiten comportamientos de muy diversa índole. Por ejemplo, distinguimos nuestros estados actuales de otros estados pasados o futuros; aunque no te mencionaré el papel reconstructivo de la memoria, ni los errores en la evocación, es crucial que podamos distinguir que esto que ahora ocupa mi mente fue algo que yo viví, o que pueda distinguir un sueño de algo que he imaginado, o algo imaginado de algo que he leído o escuchado. Porque si el mecanismo que cuando era pequeña me permitía jugar a hacer de Paul McCartney y luego volver a mis deberes de Yo-colegiala se tornara inoperativo, alterado, o se volviera torpe y poco eficaz, es posible que no pudiera llevar a cabo estas distinciones mencionadas entre mis propios estados mentales. Aunque es cierto que estas confusiones, que se producen ocasionalmente, son experiencias normales de todos nosotros,

para algunas personas constituyen serias amenazas a su experiencia subjetiva de unidad y continuidad.

Ahora quisiera preguntarte: «¿Qué tienen en común "hacer de...", el chiste, la ironía y el engaño?». No espero obtener una respuesta, sino más bien darte material para pensar.

Sabemos que en todas estas actividades hay una doble representación que se mantiene activa a la vez: la del objeto real y la del que va a hacer su papel (en el caso de los juegos), la representación de lo que se dice y la de lo que se quiere decir (caso del chiste o la ironía), etc., y esta posibilidad de mantener *ambas* representaciones en la mente, y poder pasar de la una a la otra con facilidad, es observable en todos nosotros desde muy pequeños.

Fíjate en que esta posibilidad de una representación doble fácilmente intercambiable nos permite tanto ser el «actor» que escenifica un personaje como funcionar de «observador», es decir, comprender los motivos, expectativas, historia pasada, etc., de otro individuo. En ambos casos, la habilidad a la que me estoy refiriendo no nos deja confundirnos y tomar como real aquello que es una representación. Además de desempeñar papeles, ser buenos o malos actores, asumir el punto de vista del otro, etc., nos permite algo muy importante para los objetivos presentes: separar o distinguir mi conciencia de mi mismo presente o yo actual, de mis yoes de otros tiempos, en el pasado, por ejemplo, y de lo que espero, anticipo, planeo y deseo que suceda en mi futuro.

Pero ¿qué pasaría si quedáramos atrapados en el papel que representamos, esto es, si siguiéramos creyéndonos, sintiéndonos y comportándonos como Hamlet una vez

acabada la obra? ¿Y si no pudiéramos comprender que el otro está contando un chiste y tomáramos las afirmaciones en su sentido literal? ¿Y si afirmáramos que «quizá soñando estoy, aunque despierto me veo?», esto es, no pudiéramos distinguir, como el personaje de Calderón, si lo que vivimos es real o es sueño. Situaciones, en suma, en las que el individuo no puede alternar entre representaciones, como si una representación hubiera quedado solidificada o definitivamente anclada en un personaje, en una situación, en un momento del tiempo, etc., y la otra estuviera «fuera de servicio».

Podemos separarnos del presente y retrotraer imágenes, experiencias y recuerdos del pasado y, también, mirar hacia el futuro, pero, una vez acabados los momentos en que nos entregamos a estos viajes mentales en el tiempo, tenemos que volver a retomarnos en el presente. Pero ¿qué pasa cuando alguien está atrapado en un presente continuo?, cuando no puede evocar su experiencia pasada, por ejemplo, o aquellas otras circunstancias en las que a las personas afectadas les resulta imposible decir qué harán mañana o exponer los planes que tiene para el futuro de sus hijos? Estas pocas preguntas nos remiten a fenómenos psicológicos recogidos con distintos nombres en la literatura psicopatológica, que considero formas distintas de alteraciones de los mecanismos que sirven a la identidad. He preferido dejar las incógnitas para el final sin resolver para que tú, si quieres, inicies tu particular viaje a Ítaca con las guías que te propongo a continuación.

M.L. Sánchez Bernardos
m.sanchez@psi.ucm.es

Lecturas recomendadas

HOWE, M. L., y COURAGE, M. L. (1993): «On resolving the enigma of infantil amnesia. *Psychological Bulletin*, 113, 305-326.

ORNSTEIN, R. (1991): *The evolution of consciousness*. (Trad. cast.: *La evolución de la conciencia*. Barcelona: Emecé Editores, 1994.)

SUDDENDORF, T., y CORBALLIS, M. C. (1997): «Mental time travel and the evolution of the human mind». *Genetic, Social, and General Psychology Monograhs*, 23, 133-167.

WHEELER, M. A., STUSS. D. T. y TULVING, E. (1997): «Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness». *Psychological Bulletin, 121,* 331-354.

De un psicólogo del aprendizaje

Luis Aguado

¿Qué demonios hago aquí?

Escribirte como a un ser anónimo me resulta difícil, pero no más que enfrentarme el primer día de curso a un demasiado amplio auditorio de caras expectantes. Por desgracia, la masificación de nuestra universidad (un tópico, sí, pero totalmente real) nos impide a los profesores tener un trato mínimamente individualizado con nuestros alumnos, así que escribir esta carta a un abstracto y «joven» psicólogo no es muy diferente de lo que me toca hacer día tras día en mis clases.

Después de quejarme durante unos años por tener que dar clase en primero (la asignatura que imparto desde que empecé a dar clases se llama Psicología del Aprendizaje y antes se estudiaba en los últimos cursos), he llegado a preferir este curso de iniciación a cualquier otro. Tratando de explicarme las razones de esta preferencia,

creo que se debe a que la información que soléis traer acerca de lo que es la psicología o de lo que vais a estudiar en la carrera a menudo dista mucho de la realidad. Esta aparente desventaja tiene su contrapartida, porque me permite contaros lo que sí es esa cosa llamada «psicología» o, al menos, lo que yo creo al respecto. Debo confesar que a veces me parece milagroso que seáis capaces de escucharme sin rechistar durante una hora, y que incluso a veces crea haber despertado vuestro interés. Esto, para un profesor, es como el aplauso para un actor, algo que en la jerga del aprendizaje llamaríamos un «reforzador» muy potente.

«Conocerse a sí mismo» o «conocer a los demás» es una de las motivaciones más frecuentes que traen a los estudiantes a la carrera de psicología (claro que hay otras motivaciones mucho más prosaicas y coyunturales, pero no creo que sea éste el lugar adecuado para considerarlas). No sé hasta qué punto estudiar psicología facilita esos objetivos, aunque mucho me temo que si lo hace, es en un sentido algo diferente del que uno desearía. En todo caso, sí creo que «saber psicología» nos ayuda a explicarnos de una forma racional algunas de las cosas que nos ocurren, tanto normales como «anormales», aunque quizás no nos dé la solución para nuestros problemas. Debido seguramente a la falta de información, muchas veces tendemos a explicar nuestra conducta y la de los demás en términos que seguramente no aplicaríamos a otros aspectos de la realidad. Actualmente proliferan los consultorios astrológicos, los adivinos, echadores de cartas y expertos en variadas y esotéricas «ciencias», que nos prometen desvelarnos

los secretos de nuestra personalidad y nuestro futuro, logrando a veces hacer de la supercherría un jugoso negocio. Frecuentemente oímos a estos «profesionales» defender su sabiduría alegando que nadie ha demostrado que sus interpretaciones sean falsas o afirmando sin rubor que su opinión es tan válida como la de un premio Nobel de Física. Estudiar psicología no te va a otorgar «poderes» especiales, desde luego, pero sí te va a ayudar a comprender por qué a veces nos aferramos a interpretaciones mágicas e irracionales de la realidad como a un clavo ardiendo, o qué características ha de tener una explicación de la conducta para ser mínimamente creíble.

Quiero dejar claro que lo que es actualmente la psicología no obedece a ningún orden natural ineluctable. Como cualquier otra empresa humana, la psicología es fruto de una evolución determinada por multitud de factores históricos, sociales, intelectuales y personales. Seguramente, el ideal de cualquier ciencia es descubrir la «esencia» de algún aspecto de la realidad, con independencia de cualquier condicionante. No sé si alguna otra ciencia puede pretender haber logrado tal cosa, pero desde luego ése no es el caso de la psicología. Es posible que a lo largo de su aún corta historia (no mucho más de un siglo), la psicología se haya aproximado bastante a una explicación satisfactoria de algunos fenómenos importantes, pero en conjunto sigue siendo, en mayor medida que otras, una ciencia de explicaciones y teorías más o menos plausibles, pero no definitivas. Diría incluso que a juzgar por algunas polémicas fundamentales que distan mucho de haber sido zanjadas, la psicología

es una ciencia (o un proyecto de tal) que aún no ha definido correctamente sus objetivos.

De lo general y lo particular

A pesar de esta indefinición, o quizás a causa de ella, lo que distintos psicólogos creen que es la psicología o, al menos, el modo en que la ponen en práctica pueden no coincidir en absoluto. La razón de esta discordancia está en la enorme variedad de cuestiones que un psicólogo puede estudiar y en los numerosos ámbitos aplicados en los que puede requerirse su ayuda. Pero para ir aclarando las cosas, y puesto que en esta misma obra puedes encontrar cartas de expertos de distintas áreas de la psicología aplicada, trataré ahora de establecer algunas distinciones elementales dentro de lo que podríamos llamar «psicología académica», es decir, la que se enseña en la universidad como núcleo en que se basan los demás conocimientos y que refleja (o debería reflejar) nuestro saber actual sobre la cuestión. Pero antes, una aclaración.

Cuando digo «psicología» me refiero al conjunto de conocimientos, más o menos ciertos, sobre el modo en que funcionan nuestra mente y nuestra conducta, obtenidos a través de la investigación empírica. Y por investigación empírica entiendo una forma de indagar en los temas que nos interesan a partir de supuestos racionales y de datos reales que pueden ser obtenidos a través tanto de la experimentación de laboratorio como de una observación cuidadosa de la realidad. Hay quizás otras formas de «hacer» psicología, pero que por su propia natu-

raleza se prestan difícilmente a la investigación empírica y sobre cuya veracidad no es posible obtener certeza alguna. Me referiré, por tanto, a lo que podemos llamar «psicología científica» y dejaré también de lado, como ya he dicho, los aspectos aplicados de la psicología, lo que no implica que sean «no científicos». Todo lo contrario, una aplicación correcta y eficaz de la psicología sólo es posible sobre la base de una adecuada formación científica.

La psicología científica puede abordarse desde dos puntos de vista complementarios. Uno es el de los «procesos básicos», y el otro el de las variaciones de esos procesos y las diferencias individuales. El primero de esos enfoques es el que entre nosotros se ha dado en llamar «psicología básica», y en él me centraré. El segundo abarca temas tan variados que es difícil darle un apelativo común. Por poner algunos ejemplos, el estudio de la personalidad, de los determinantes sociales de la conducta o de los trastornos psicológicos (la «psicopatología») es el objetivo de ese segundo enfoque. La psicología básica es, según esto, el fundamento sobre el que se asientan las demás áreas de la psicología, tanto experimentales como aplicadas, y constituye, por tanto, el bagaje indispensable de conocimientos que un psicólogo en formación debe adquirir.

El supuesto fundamental para un estudio científico de la psicología es que todos los procesos psicológicos, como el razonamiento, el aprendizaje y la memoria, la percepción o las emociones, son fruto de la actividad de un sistema biológico, el sistema nervioso, cuya estructura y leyes de funcionamiento son equivalentes en todos

los seres humanos «normales». Por ejemplo, las variaciones patológicas de la percepción, como las alucinaciones de los esquizofrénicos, o de la memoria, como la amnesia, son consecuencia de alteraciones en el funcionamiento normal de alguna parte del sistema nervioso. Pero, dentro de un estrecho margen de variación, todos los individuos «normales» manifiestan un funcionamiento similar de esos procesos. Por tanto, en teoría es posible alcanzar un conocimiento objetivo del modo en que, por ejemplo, se producen la percepción visual o el aprendizaje del lenguaje, es decir, un conocimiento acerca de las *leyes generales* que rigen esos procesos. La psicología básica es, por tanto, una ciencia de lo general y no de lo individual o lo particular. Del mismo modo en que nuestro sistema digestivo o el cardiovascular se rigen por unas leyes de funcionamiento similares para todos los miembros de nuestra especie, los procesos psicológicos básicos, fruto también de la actividad de un sistema orgánico, se rigen por unas leyes comunes. Son precisamente esas leyes las que intenta descubrir y formular la investigación básica en psicología.

De animales y humanos

Quizás hayas oído que los psicólogos que hacen investigación de laboratorio emplean a veces animales en sus experimentos. Ésta no es, desde luego, la norma en la investigación psicológica considerada globalmente, aunque sí lo sea en algunas de sus tareas. Quienes practican este tipo de investigación consideran la psicología como

una ciencia biológica, cosa que algunos psicólogos rechazan con fuerza. No obstante, no es preciso utilizar animales en la investigación para hacer una psicología de base biológica. Mi opinión particular es que, querámoslo o no, la psicología «es» una ciencia biológica y que sólo sobre esa base es posible un progreso real en nuestros conocimientos. Y creo que casi todos los psicólogos estarían de acuerdo con mi versión «débil» del concepto de «ciencia biológica» como aquella que estudia las funciones de un sistema que, como todos los sistemas biológicos, es fruto de un complejo proceso de evolución por selección natural. Una de las consecuencias de este hecho es que nuestras capacidades psicológicas, por complejas y particulares de nuestra especie que nos parezcan, están enraizadas en nuestro pasado evolutivo. Esta afirmación, que puede resultarnos muy teórica y con pocas implicaciones prácticas, tiene importantes consecuencias, por ejemplo, a la hora de comprender lo que son y cómo funcionan las emociones y por qué a veces se nos van de las manos.

Muchos piensan que la capacidad de experimentar emociones es uno de los sellos distintivos de la mente humana y oímos a veces afirmaciones como que un ordenador puede llegar a «pensar», resolviendo, por ejemplo, complejas jugadas de ajedrez tan bien o mejor que un campeón mundial, pero que difícilmente llegará a experimentar el orgullo de haber ganado la partida. Se diría que por complejo que sea reproducir en un sistema artificial los procesos de razonamiento de nuestra mente, aún lo es más darle a ese sistema la capacidad de emocionarse. No me interesa ahora discutir si esta apreciación

es correcta o no, sino hasta qué punto acertamos al considerar las emociones como algo «superior», más complejo o de una naturaleza etérea e inasible, distinta del resto de los procesos mentales.

Aquí nos ayuda el punto de vista evolucionista, ya que partiendo de esa perspectiva podemos empezar a desenmarañar el significado de un concepto rodeado de misterio. Los psicólogos evolucionistas piensan que las emociones son originalmente modos apropiados de responder a situaciones críticas en la vida de un animal, que han sido moldeados por la selección natural. En la mayoría de las especies podemos observar, por ejemplo, reacciones defensivas o de autoprotección ante el peligro que funcionan como respuestas «instintivas», es decir, conductas no aprendidas, intensas y rápidas que todos los individuos de una especie realizan con idéntica eficacia. Además, podemos también medir diferentes índices fisiológicos, como el ritmo cardíaco o respiratorio, la presión sanguínea o los niveles de ciertas hormonas, y comprobar cómo se alteran en un chimpancé amedrentado o en una cría que acaba de ser separada de su madre y que puede caer en un estado que, al menos en apariencia, se asemeja a una «depresión». No sabemos si estos animales tienen una experiencia subjetiva similar a la que un ser humano tendría en una situación equivalente, pero sí que sus reacciones conductuales y fisiológicas no son muy distintas de las nuestras. Estudiando estos «modelos animales» podemos empezar a comprender las bases biológicas de las emociones, probar (como se viene haciendo desde hace tiempo) la eficacia de posibles fármacos que atenúen la ansiedad o la depresión y preguntarnos, finalmente, qué es lo que nuestras

emociones tienen de distintivo. Una posible respuesta es que, además de los sistemas que compartimos con otras especies y que son responsables de cosas como el análisis elemental de las señales de peligro o la organización del complejo de reacciones fisiológicas y conductuales por ellas provocadas, nuestro cerebro incluye sistemas evolutivamente más recientes que ponen a nuestro alcance un arma de doble filo: la constante conciencia de nosotros mismos.

Esa sorprendente capacidad de nuestra mente para contemplarse a sí misma nos permite planear nuestro futuro, disfrutar de los momentos felices o gozar de placeres como la música o la amistad, pero a veces también nos atrapa en la contemplación de nuestras desdichas o nos hace percibir la realidad como una constante amenaza. Las «emociones» elementales, momentáneas y adaptativas de las demás especies se convierten entonces en un estado de constante zozobra, del que es difícil salir sin ayuda ajena y que puede requerir, precisamente, la intervención de un especialista que aborde el problema con técnicas eficaces que alcancen más allá de donde llegan el sentido común y las buenas intenciones de quienes nos rodean. Esas técnicas son parte del bagaje instrumental que, fundamentado en los hallazgos de la investigación básica, deberías poseer al acabar tu carrera (1, 2).

Cuestión de niveles

Muchos psicólogos piensan que las preguntas que les preocupan sólo pueden responderse de una manera. Di-

cho de otro modo, creen saber ya parte de la respuesta antes de ponerse a buscarla. Algunos psicólogos cognitivos de enorme reputación defienden la existencia de una forma de explicación propiamente psicológica, con lo que fundamentalmente quieren decir que los psicólogos no ganan nada con ocuparse en averiguar cómo funciona el cerebro en tanto que órgano biológico. Lo que al psicólogo le interesa, según este punto de vista, es el «procesamiento» (las operaciones que la mente realiza sobre la información proporcionada por los sentidos y que podrían, por ejemplo, ser expresadas en un sistema formal lógico o matemático), y las «representaciones» mentales (por ejemplo, cuál es el contenido del recuerdo de una escena que hemos presenciado, en qué «formato» o «código» queda almacenada...).

Una vieja y manida metáfora equipara al cerebro con el *hardware* de un ordenador (sus componentes físicos y circuitos), y a la mente, lo que propiamente le interesa al psicólogo, con el *software* o conjunto de programas a través de cuya operación se «procesa» la información. En opinión de muchos psicólogos cognitivos, lo que al psicólogo le importa es la naturaleza de esas operaciones y no cómo está constituida materialmente la máquina que las ejecuta. Esto es así porque se parte del supuesto de que esas operaciones no están determinadas por la naturaleza de la máquina: es decir, que podrían ser realizadas por otras máquinas físicamente concebibles sin que en nada cambiase su esencia.

Esta afirmación es de un carácter tan general que difícilmente llegaremos nunca a saber si es correcta, sobre

todo si no nos tomamos la molestia de averiguarlo, aunque es de sospechar que como esté constituida la «máquina» en cuestión, es decir, el cerebro, determinará y limitará de forma importante cuáles son las operaciones que puede realizar; ¡al fin y al cabo el criterio por el que la evolución ha seleccionado la estructura y mecanismos de esa «máquina pensante» es su adecuación a un conjunto de funciones precisas que optimicen la adaptación de la conducta a las demandas del entorno! Además, siguiendo el juego de la metáfora del ordenador (la «metáfora computacional», para dar al lector un poco más de jerga con la que deslumbrar a sus amistades), el psicólogo no trata con «programas» u operaciones abstractas, sino con procesos llevados a cabo por un órgano biológico concreto, dotado de una estructura y unos modos de acción característicos. Al psicólogo del aprendizaje, por ejemplo, puede a veces interesarle ver el aprendizaje como un proceso abstracto que igual podría tener lugar en un ordenador o en el cerebro de un chimpancé o un humano adulto, pero su interés más genuino estará, precisamente, en averiguar cómo ocurre el aprendizaje en el sujeto biológico, chimpancé o humano, de su interés.

La psicología básica es, como ya he señalado, una ciencia biológica, no una ciencia idealista, formal y abstracta. Sin embargo, los intereses no son irreconciliables. Una comprensión completa de lo que es el aprendizaje, y cualquier otro proceso psicológico básico, requiere seguramente adoptar a veces ese enfoque abstracto, pero no con exclusión de otros aún más evidentes.

La comprensión de lo psicológico requiere estudiar los fenómenos que nos interesan con distintos tipos de lentes,

cada una de ellas apropiada a un distinto nivel de la realidad que estudiamos. Estos «niveles de análisis» no son teorías ni tendencias, sino distintos planos de organización de la realidad en los que podemos indagar según nuestros intereses, pero teniendo siempre en cuenta que estamos adoptando un enfoque parcial.

Consideremos, por ejemplo, una de las ideas más fructíferas de la psicología tradicional que, como muchas buenas ideas, viene ya de la filosofía clásica: la idea de que la asociación es un mecanismo fundamental de la memoria. No sólo los tan traídos y llevados procesos de condicionamiento, sino también muchos otros procesos de aprendizaje constituyen lo que llamamos «aprendizaje asociativo». Ni siquiera en la época dorada de la psicología cognitiva, cuando cualquier idea relacionada con el conductismo era vista con recelo, los psicólogos interesados por saber cómo funciona la memoria pudieron sustraerse a la influencia del asociacionismo, y son bien conocidas las teorías cognitivas de la memoria basadas en la asociación. Desde el nivel de análisis cognitivo o mentalista (sin darle a este calificativo ningún tono peyorativo), «asociación» quiere decir conexión entre representaciones mentales. Así, cuando aprendemos a reconocer la identidad de una persona a través de su voz, suponemos que en nuestra memoria quedan «conectadas» o «asociadas» las representaciones de su voz, su nombre, su cara..., de modo que percibir uno solo de esos rasgos, la voz por ejemplo, nos permite «recuperar» la información relativa a los otros rasgos asociados. Pero actualmente sabemos también que el modo en que el cerebro aprende, o al menos uno de ellos, es la asociación. Los neurobiólogos, especialistas

que estudian el funcionamiento de las neuronas y de los intrincados circuitos en que se organizan, llaman «plasticidad» a la capacidad de esos circuitos para modificar la fuerza o eficacia de las conexiones entre neuronas y han descubierto algunos mecanismos de plasticidad que se asemejan mucho al concepto psicológico de aprendizaje por asociación.

Descubrir que un mismo principio o mecanismo de aprendizaje es aplicable al nivel cognitivo y al nivel neuronal no es un conocimiento irrelevante para el psicólogo, aunque sólo sea por el simple hecho de que esa coincidencia aumenta enormemente la probabilidad de que los principios postulados a un nivel «psicológico» sean correctos.

Algunos psicólogos consideran que el nivel de análisis cognitivo es «el nivel propio de explicación» de la psicología, como si fuera posible definir de una vez por todas un objeto antes de conocerlo adecuadamente. Pero puede servirnos de consuelo que hubo un tiempo en que, con parecido dogmatismo, se creyó a pie juntillas que ese «nivel propio de explicación» era el que se limitaba a la observación de la conducta, sin referencia alguna a los procesos cognitivos. La razón por la que he dicho anteriormente que la psicología aún no ha definido correctamente su objeto de estudio es, precisamente, que aún no existe un acuerdo generalizado sobre cuál pueda ser ese «nivel propio de explicación». Psicólogos que estudian directamente el funcionamiento del cerebro pueden con el mismo derecho afirmar que ese nivel es el de los procesos neuronales, pero sin duda no ganaremos nada perdiéndonos en polémicas teóricas de carácter tan general que pueden garantizarnos una inacabable y agotadora

discusión (3). No simplemente por tomar la vía más fácil mi opinión es que es prematuro afirmar que éste o aquél sea el nivel de explicación psicológico por excelencia.

Creo que centrarse en los procesos neuronales, en la conducta o en las representaciones mentales es una cuestión fundamentalmente pragmática y de conveniencia. En lo que casi todos estamos de acuerdo es en qué tipo de fenómenos queremos comprender, y cualquier vía que nos ayude en esa empresa debe ser explorada. El desarrollo del conocimiento científico general ha alcanzado en la actualidad un nivel suficiente como para hacer evidente la interrelación de los múltiples niveles a los que podemos describir y explicar la realidad, y lo «psicológico» no es ninguna excepción. El dogmatismo en ciencia es tan pernicioso como en cualquier ámbito de la vida, y a la larga termina, también, por ser derrotado.

¡Tiene que ser innato!

Te hablaré ahora de mi tema favorito, el aprendizaje. Es este un proceso que, literalmente, nos construye, incluso en un sentido «físico». Se ha demostrado, por ejemplo, que muchos aspectos importantes de la organización de nuestro cerebro no están fijados de antemano, sino que son construidos en el curso de nuestra interacción con el entorno. Una muestra de esto es que ciertas pequeñas zonas de la corteza cerebral varían su disposición y sus funciones dependiendo de que leamos con los ojos (si somos videntes) o con las yemas de los dedos (si somos

ciegos) o de si hemos tenido el talento y la paciencia para convertirnos en virtuosos del violín (4).

El aprendizaje es la base de nuestra identidad, fundamentada en la memoria de nuestras experiencias, pero también es en parte la mano que modela el órgano físico de nuestros pensamientos. El descubrimiento de esta «plasticidad» del cerebro supone un duro golpe para quienes defienden la idea de una mente rígidamente organizada desde el nacimiento, en la que cada componente tiene ya asignada de forma definitiva su futura función. Volveré más adelante sobre el tema de la determinación genética, pero déjame ahora que haga una reflexión sobre el papel del estudio del aprendizaje en la carrera de psicología.

Aunque el aprendizaje puede resultar un tema fascinante, no es difícil oír a los alumnos de psicología decir que «el aprendizaje es un hueso», que le «queda pendiente el aprendizaje» o, aún peor, que «no se entera de nada» en las clases de aprendizaje. Desde que la psicología se constituyó en España como carrera universitaria, la psicología del aprendizaje ha figurado como una de las piezas clave de los planes de estudio, envuelta siempre en un aura de cientificismo y precisión que parecía convertirla en una especie de «latín» psicológico (recordemos aquel viejo dicho de que «el latín» –como las matemáticas– enseña a pensar»). De la importancia que, al menos en teoría, se le da al estudio del aprendizaje en la carrera de psicología es buena muestra el hecho de que en la mayoría de las facultades la asignatura de aprendizaje haya pasado de impartirse en los últimos años de la carrera a hacerlo en el primer curso. Se diría que los hacedores de nuestros últimos planes de estudio pensaron que «pasar el aprendizaje»

era, precisamente, un rito de paso mediante el cual el aspirante a psicólogo demostraba la cualificación adecuada para proseguir sus estudios. ¿Pero es acaso «el aprendizaje» un temible ogro al que hay que vencer, junto a torvos compañeros como la estadística o la neurociencia, antes de enfrentarse a retos menos exigentes y más placenteros?

Creo que lo que ocurre es que los profesores tendemos muchas veces a presentar el aprendizaje, como muchos otros aspectos de la psicología, como algo excesivamente abstracto y teórico, perdiéndonos a veces en discusiones académicas que sólo interesan al especialista. Esto no significa sólo que os enseñemos cosas que «no sirven para nada», que no son «prácticas» o «aplicables», porque la enseñanza universitaria no sólo debe proveer al estudiante de conocimientos prácticos con los que desenvolverse en su futura profesión, sino de conocimientos básicos (que no es lo mismo que «teóricos») acerca de un ámbito de la realidad, sea la física o la psicología. Pero a veces nuestro afán de erudición, o de «estar a la última», hace que el estudiante no pueda distinguir, entre toda una maraña de datos y teorías que se contradicen unas a otras, qué es lo que verdaderamente debe saber y le hace preguntarse qué, si algo, es lo que realmente saben los psicólogos.

Podemos, antes que nada, preguntarnos qué significa «aprender». La palabra nos sugiere de inmediato nuestra experiencia en la escuela, pero en realidad es algo mucho más general y que no depende de que alguien pretenda enseñarnos algo, ni siquiera de que uno mismo desee aprender. En cierto sentido, aprendemos constantemente, quizás excepto cuando dormimos (aunque ni siquiera esto es seguro, porque hay investigaciones que

sugieren que durante el sueño se recomponen y consolidan nuestros recuerdos). Tendemos a pensar en el aprendizaje como algo que tiene lugar en un momento concreto, como cuando estudiamos una lista de vocabulario extranjero o intentamos aprender a manejar un nuevo programa de ordenador. Muchas veces aprendemos así, es cierto, pero hay habilidades aprendidas que proceden de un proceso continuo de absorción de «información» de nuestro entorno que a medida que va sedimentándose en nuestra memoria incrementa nuestro conocimiento y nos da nuevas capacidades.

Un ejemplo que desde hace tiempo trae de cabeza a los psicólogos es el de la adquisición del lenguaje. Es éste un tema sobre el que ha habido (y seguirá habiendo) una fuerte polémica en la que han salido a relucir muchas de las cuestiones esenciales de la psicología como ciencia de la mente, de las que quizás la más importante es la referida al papel relativo del aprendizaje y de lo innato en la determinación de nuestras capacidades cognitivas.

Una de las más famosas polémicas en la historia de la psicología, con importantes consecuencias sobre su posterior desarrollo teórico, fue la que enfrentó al psicólogo conductista B. F. Skinner y al lingüista Noam Chomsky. En su libro *Conducta verbal*, Skinner había planteado la provocativa hipótesis de que los niños aprenden el lenguaje mediante mecanismos idénticos a los que permiten adquirir hábitos simples, como pisar el pedal del freno ante un semáforo en rojo. Esta idea era atrevida, pero además Skinner era conocido por sus investigaciones de aprendizaje con animales, empleando un aparato por él inventado (la «caja de Skinner») en el que ratas o palomas

debían aprender a conseguir su sustento realizando sencillas conductas como presionar una pequeña palanca metálica o picotear en un interruptor de plástico. Equiparar el mayor logro de la mente humana con la conducta elemental de los animales rayaba en la herejía.

Curiosamente, la réplica vino de fuera de la psicología, en forma de un alegato casi político por parte de Noam Chomsky, quien además criticó duramente algunas de las ideas «sociológicas» de Skinner. Chomsky alegaba que los niños no aprenden a pronunciar frases como «dame la pelota» al modo en que una paloma aprende en la caja de Skinner que debe picotear el interruptor iluminado si quiere conseguir un poco de grano. En su opinión, si ése fuera el modo en que los niños aprenden el lenguaje, no llegarían más allá de donde llegaban algunos chimpancés a los que se había intentado enseñar un lenguaje por métodos skinnerianos y que, efectivamente, parecían capaces de utilizar y comprender «frases» aisladas (expresadas, por ejemplo, en el lenguaje de signos de los sordomudos) para conseguir cosas apetecibles, como trocitos de plátano o cosquillas. El núcleo del aprendizaje del lenguaje humano era, según Chomsky, la adquisición de reglas, es decir, procedimientos cognitivos abstractos aplicables a toda una clase de «situaciones» lingüísticas formalmente similares y que permitirían, por ejemplo, transformar de activa a pasiva cualquier frase imaginable. Este tipo de habilidades abstractas era imposible de adquirir, según Chomsky, por aprendizaje instrumental (que es como los especialistas llaman al proceso por el cual una conducta se aprende cuando es recompensada o «reforzada», como hacen ratas y palomas en la caja de Skinner).

Pero la postura de Chomsky acerca del proceso de adquisición del lenguaje tenía otra característica fundamental: que ese proceso se produce de forma rápida y sin esfuerzo gracias al conocimiento previo que el niño tiene de ciertos aspectos centrales del lenguaje. Pero ¿de dónde viene ese conocimiento? Evidentemente, de los genes. Incluso Chomsky llegó a postular un hipotético «aparato de adquisición del lenguaje *(language acquisition device)*», al modo de un sistema cerebral especialmente diseñado para la tarea de aprender el lenguaje y dotado de los necesarios conocimientos previos para cumplirla del modo más rápido y eficaz. Esta concepción de la adquisición del lenguaje es diametralmente opuesta a la de Skinner y sospecho que no menos incorrecta.

Resulta sorprendente la facilidad con que los psicólogos de la época abrazaron la doctrina chomskiana sobre la adquisición del lenguaje y la rapidez con que el aprendizaje fue desapareciendo del centro de la escena psicológica. Aquí y allá surgían aparentes demostraciones de predisposiciones innatas en los niños, fuese para la abstracción, el pensamiento lógico o la percepción de los sonidos del habla. Textos clásicos de la psicología cognitiva de la época prácticamente no mencionan la palabra «aprendizaje», y conceptos como «asociación» o «condicionamiento» se convirtieron en reliquias del pasado. Los psicolingüistas (así dieron en llamarse los psicólogos interesados por el lenguaje) plantearon sus argumentos a favor del innatismo lingüístico, y uno de los más sonados fue el de la «pobreza del estímulo». Este argumento dice que la estimulación lingüística a que un

niño normal es expuesto no resulta suficiente para proporcionarle un dominio adecuado del lenguaje. El niño escucha frases incompletas, mal construidas, deformadas a veces para hacérselas «asequibles» y, aun así, termina adquiriendo en un tiempo récord una notable competencia lingüística. ¿Cómo es posible que el niño llegue a ser capaz de generar infinidad de frases que nunca ha oído a partir sólo de la limitada muestra de expresiones que escucha de boca de los adultos? La única forma en que podemos explicarnos tal hazaña es recurriendo al conocimiento innato, desplegado ante el toque mágico de la estimulación lingüística que el niño percibe. Claro que, como suele ocurrir con los argumentos innatistas, cuál sea ese conocimiento y cómo se transmite a través de los genes son preguntas que nadie ha contestado satisfactoriamente.

Durante mucho tiempo los psicólogos han aceptado ciegamente la idea de Chomsky de una «gramática universal», común a todos los lenguajes humanos y que sería parte de la dotación biológica del recién nacido, aunque la evidencia a favor de tal supuesto sea prácticamente nula. Pero durante una larga época, los argumentos innatistas, por muy carentes de fundamento que estuviesen, gozaron de una alta respetabilidad dentro de la psicología y fueron más bien los argumentos en sentido contrario, los que atribuían al aprendizaje un papel importante en la adquisición del lenguaje y el desarrollo cognitivo en general, los que fueron mirados con recelo (5).

El desarrollo histórico de la psicología sigue siendo visto por muchos como un movimiento pendular que lleva

constantemente de un extremo teórico a otro. Aunque me resisto a aceptar esa descripción, si por algo se caracteriza el momento actual es por un regreso de los planteamientos empiristas del conductismo e incluso por una vuelta casi triunfal (que algunos consideran una «venganza» histórica) de uno de los pilares teóricos del conductismo, el asociacionismo. Pero, justo es reconocerlo, un empirismo y un asociacionismo menos ingenuos, más complejos y mejor informados que nos hacen pensar que, después de todo, quizás también la psicología sea una ciencia que progresa a través del conocimiento acumulativo. Y creo que el principal campo de batalla entre «lo viejo» y «lo nuevo», entre la aceptación acrítica del innatismo y la duda razonable acerca de su validez que plantean actualmente muchos psicólogos es, precisamente, la adquisición del lenguaje.

No voy a entrar aquí en una discusión sobre un tema en el que no soy especialista, pero sí puedo decir que los psicólogos que han vuelto a plantearse seriamente la posibilidad de que el aprendizaje sea el principal determinante de nuestra capacidad lingüística disponen ya de unos cuantos argumentos empíricos y teóricos a favor de tal posibilidad. Por ejemplo, estos psicólogos han emprendido la ardua tarea de analizar la estimulación lingüística efectiva a que el niño es expuesto y han descubierto que esa estimulación es mucho menos «pobre» y más abundante en claves relevantes para el aprendizaje de la lengua de lo que suponía el argumento de la pobreza del estímulo. Hay, además, numerosas demostraciones de que aspectos significativos de la competencia lingüística pueden ser adquiridos a través de mecanismos

fundamentalmente asociativos a partir de información fragmentaria y de forma suficientemente flexible como para permitir la generalización a nuevos casos, al modo de la adquisición de reglas de que Chomsky hablaba.

La mente en una red

Quiero terminar esta carta con una referencia a uno de los desarrollos más interesantes de la psicología en los últimos años, la que podríamos llamar «moda» de la última temporada. Esta moda, que espero no sólo se quede en tal, es la llamada teoría de redes neuronales o «conexionismo» (6). Este enfoque es una variante de lo que se ha llamado «inteligencia artificial», es decir, el intento de simular mediante programas de ordenador algunas de las hazañas que nuestra mente es capaz de realizar, como jugar una partida de ajedrez, llegando a poner en aprietos al mismísimo Kasparov. Es imposible dar una idea aproximada de este campo tan complejo en unas pocas líneas, pero una característica central de esos programas inteligentes es que consistían en series de órdenes o reglas que determinaban la «conducta» del programa en función de las condiciones particulares de cada momento. Frente a estos programas, ya de partida sabios e inteligentes, otros investigadores han adoptado un enfoque diferente, partiendo de sistemas inicialmente «estúpidos» pero capaces de aprovecharse de la «experiencia», es decir, de los *inputs* que se les van presentando sucesivamente y capaces, por tanto, de aprender. Estos sistemas se basan, además, aunque sea de lejos y a un nivel muy elemental, en la estructura del sistema nervioso.

Igual que el sistema nervioso se compone de neuronas que se comunican entre sí a través de la sinapsis, los sistemas conexionistas son redes de unidades interconectadas que se envían impulsos o «mensajes» unas a otras. Una característica fundamental de estos sistemas es que la experiencia va modificando la eficacia de las conexiones, también de modo similar a la plasticidad neuronal del sistema nervioso a que antes me he referido. Los sistemas conexionistas suponen un importante reto al modo tradicional de pensar de la psicología cognitiva, aunque seguramente no invaliden sus hallazgos empíricos. Pero lo que aquí me interesa sobre todo es resaltar cómo estos sistemas abren nuevas posibilidades a la psicología del aprendizaje, recuperando sin embargo viejas ideas que muchos creían obsoletas.

Volviendo al tema del lenguaje, quienes hoy vuelven a plantear la importancia del aprendizaje son, precisamente, psicólogos que utilizan este tipo de modelos y que han logrado demostrar que ciertos aspectos de la competencia lingüística pueden ser adquiridos de modo eficaz por sistemas de redes neuronales relativamente simples. Claro está que esto no demuestra que los niños aprendan del mismo modo, pero sí que «es posible» hacerlo, que la hipótesis del aprendizaje del lenguaje a partir de la información que el niño absorbe de su entorno no es ningún sinsentido y que argumentos como el de la pobreza del estímulo pueden ser, en efecto, muy pobres argumentos.

Creo que la enseñanza que podemos sacar de este nuevo desarrollo de la psicología es que al enfrentar-

nos a cualquier problema, sea explicar las emociones o indagar en la naturaleza del lenguaje y su adquisición, vale más no adoptar posturas dogmáticas, no dejarnos llevar por argumentos de autoridad (¡incluso los más sabios a veces se equivocan!) y explorar sin prejuicios cualquier posibilidad que nos parezca razonable.

Hasta ahora, todas las «modas» o corrientes de la psicología nos han aportado conocimientos empíricos e ideas valiosas, que perdurarán seguramente como fundamento de nuestra ciencia, pero a cambio, también han actuado en parte como un freno al conocimiento, al hacer que los psicólogos se aferraran a ideas generales que se aceptaban como axiomas y que impedían considerar hipótesis razonables. El conductismo más radical sentó el dogma de la conducta como único aspecto a considerar por una psicología verdaderamente científica y «prohibió» el estudio de los procesos mentales; la psicología cognitiva se olvidó de la conducta, arrinconó el aprendizaje y abrazó en muchos casos un innatismo acrílico. Lo que queda de ambas formas de ver la psicología son, sin duda, los hallazgos empíricos de los investigadores que, al menos en el laboratorio, se olvidaron de los dogmas.

Quizás el momento actual sea el más ecléctico en la historia de la psicología, un eclecticismo que no debe significar desorientación, sino más bien reconocimiento de la complejidad de los problemas que queremos resolver y de los considerables avances que se han producido en todas las áreas de la psicología y en otras ciencias afines. Tal vez seas tú, que lees ahora estas líneas, quien contribuyas

en un futuro no muy lejano a aumentar nuestros conocimientos sobre ese sorprendente invento de la evolución llamado «mente».

L.A.
Universidad Complutense de Madrid
laguado@psi.ucm.es

Lecturas recomendadas

LE DOUX (1998): *El cerebro emocional.* Madrid: Planeta. Este libro de lectura accesible nos presenta los conocimientos más recientes sobre las emociones y sobre sus bases cerebrales. (1)

SAPOLSKI, R. (1999): *Por qué las cebras no tienen úlcera.* Madrid: Alianza Editorial. Un libro de lectura amena y bien documentado sobre el modo en que las emociones descontroladas afectan a nuestra salud. (2)

BUNGE, M. (1985): *El problema mente-cerebro.* Madrid: Tecnos. Una defensa del enfoque biológico en psicología desde la filosofía de la ciencia. (3)

NEVILLE, H., y BAVELIER, D.: «Aumento de las áreas visuales en los sordos»; ELBERT, T., y ROCKSTROH, B.: «Una huella en el córtex de los violinistas». *Mundo Científico,* núm. 172, octubre 1996. Dos ejemplos de cómo el aprendizaje y la práctica continuada modifican la organización de nuestro cerebro. (4)

AITCHISON, J. (1992): *El mamífero articulado.* Madrid: Alianza Editorial. Una exposición comprensible de los puntos de vista chomskianos sobre la adquisición del lenguaje. (5)

HINTON, G.: «Redes neuronales que aprenden de la experiencia». Número especial de la revista *Investigación y Ciencia* sobre el cerebro, noviembre 1992.

FUSTER, J.: «Redes de memoria». Especial «Inteligencia viva», de la serie *Temas,* núm. 17, 3er trimestre 1999, editada por la revista *Investigación y Ciencia.* El primer artículo presenta una breve descripción de los modelos conexionistas, y el segundo analiza las redes neuronales del cerebro en las que se basa la memoria. (6)

De un (viejo) profesor de psicología

José Eugenio García-Albea

A la memoria de Rosa Sánchez-Casas, una de mis primeras alumnas, por muchos años colaboradora, y finalmente maestra en el arte de hacer de la psicología una aventura científica. Es todo un contrasentido tener que asumir su marcha tan pronto; a uno sólo le queda el parco consuelo de comprobar con inmensa gratitud todo lo que ha aprendido de aquella que fue su alumna hace tanto tiempo.

A poco más de dos años de mi obligada jubilación, y tras casi cuarenta de ejercer el oficio, aprovecho la invitación a participar en estas *Cartas* para tomar un respiro, hacer un repaso de lo vivido con tantas promociones de jóvenes que querían ser psicólogos y tratar de proyectarlo en los jóvenes de hoy y de mañana. Al fin y al cabo, mi forma de ser psicólogo ha estado dedicada por entero a ser profesor de psicología en la universidad, es decir, dedicada a la docencia y a la investigación, y es desde esa perspectiva desde la que me gustaría compartir contigo, joven psicólogo o psicóloga, mi experiencia y mis inquietudes.

Me parece oportuno empezar con un par de observaciones. En primer lugar, sobre algo que puede resultar un tópico pero que, no por eso, es menos cierto: el trato continuado con jóvenes le mantiene a uno joven. Ya sé que es fácil caer en el espejismo de creer que por uno no pasan los

años y que son los alumnos los que, con el tiempo, van pareciendo cada vez más jóvenes, cuando es uno el que se va haciendo más viejo; no obstante, y aun cuando se corrija con realismo esta primera impresión, es indudable que tratar continuadamente con jóvenes en un contexto formativo es altamente beneficioso para mantener una actitud abierta, crítica, progresiva (¿progresista?), de búsqueda del conocimiento y de renovación. Como además los jóvenes de un momento dado no son lo mismo que los de diez, veinte o treinta años antes, justo reflejo de los propios cambios de la sociedad –culturales, políticos, tecnológicos, etc.–, por poco que uno esté alerta, se convierte en testigo de primera fila y también partícipe de ese cambio social que desafía nuestra capacidad de adaptación. En definitiva, es muy difícil seguir y avanzar en este oficio por mucho tiempo sin mantener un espíritu joven y sin adoptar, por otro lado, la perspectiva integradora que proporcionan el tiempo transcurrido y los cambios vividos.

La segunda observación se refiere a la propia disciplina, la psicología, y más en concreto, al ámbito de la misma en el que he desarrollado mi labor universitaria, la psicología básica. Dedicarse a la docencia y la investigación, y hacerlo en lo que son los fundamentos de la disciplina y sus contenidos nucleares, supone ya desde el principio dejar claro que mi aportación en esta carta no va a tratar de cuestiones aplicadas y de interés inmediato para la práctica profesional (el «para qué» de la psicología), sino de algo mucho más general y supuestamente previo a lo anterior: el «qué es» y «cómo se hace» la psicología. Y también aquí será importante tener en cuenta que, con el dinamismo propio de toda disciplina científica, ha habido

cambios importantes en estos casi cuarenta años de los que uno ha sido testigo y partícipe, y que espero puedan quedar reflejados en estas líneas. Por señalar uno, de tipo más bien sociológico, que concierne especialmente a la psicología española, resulta obvio que a lo largo de este periodo hemos asistido a la progresiva consolidación de la psicología científica en nuestro país, en sintonía y sincronía con los avances más sustantivos en el ámbito internacional. De la psicología típicamente retraída y retardada que se hacía en España hace cuarenta años, se ha llegado a alcanzar un reconocimiento y una presencia muy notorios –publicaciones, congresos, proyectos, colaboraciones, etc.– en los foros habituales de intercambio científico a nivel mundial.

Con estas dos observaciones por delante, confío en que esta carta no se convierta ni en el típico relato de las batallitas del abuelo ni en una clase más de historia de la psicología, aunque sea de la historia más reciente. Y eso que anécdotas, historias e historietas habría muchas que contar, pero voy a renunciar a ello. Me contentaré con mostrarte algo de mi recorrido personal y mis inquietudes en torno a la psicología, tratando de provocar en ti una reacción parecida a la que he podido constatar en alumnos de últimos cursos de carrera o incluso de posgrado al tratar de cuestiones básicas, una reacción mezcla de sorpresa, entusiasmo y aturdimiento ante el desafío que supone hacer de la psicología una ciencia, y descubrir críticamente los entresijos que subyacen a lo que damos habitualmente por hecho o por sabido.

Aunque sea brevemente y a grandes pinceladas, te haré partícipe de mi recorrido por la psicología, desde

que era joven como tú hasta el momento presente. Y creo, para empezar, que mi primer interés por los temas psicológicos, e incluso mi motivación principal para plantearme estudiar psicología, no deben diferir mucho de los intereses y motivos por los que tantos jóvenes, de antes y de ahora, han decidido hacer psicología: algo tan elemental como la necesidad de saber más acerca de uno mismo, de los demás y del ser humano en general; curiosidad por lo humano que ha solido ir acompañada del deseo de aplicar ese saber para ayudar a la gente en facetas varias de su vida personal y social.

Junto a este rasgo común transgeneracional de los que optan por la psicología, también es verdad que hay claras diferencias entre los contextos juveniles de ayer (bipolarización geopolítica, ánimo transformador, anhelo de libertad, etc.) y de hoy (globalización, revolución tecnológica, crisis económica y de valores, etc.). En mi juventud –la de Mayo del 68, las revueltas en Berkeley o las carreras delante de «los grises» del tardofranquismo–, y a través de lecturas muchas veces clandestinas, compartí una afición bastante generalizada por la psicología profunda y el psicoanálisis, combinado con algunas dosis de marxismo y de pensamiento libertario, lo cual le daba a la psicología una clara proyección social, cultural y hasta política. Así nos acercábamos a la psicología como instrumento para transformar la sociedad.

Sin embargo, al poco tiempo de empezar la carrera iban a cambiar bastante las cosas, y esa visión romántica y un tanto literaria de la psicología iba a sufrir un cierto desencanto, al comprobar que lo que se estudiaba no respondía bien a nuestras ambiciosas expectativas (como, por cierto,

y salvando las diferencias de época, parece que sigue pasando entre los nuevos alumnos). De pronto descubríamos que para hacer psicología teníamos que saber lógica y estadística, conocer bien el sistema nervioso, el endocrino y las bases genéticas de la conducta, pasar por el rigor de la metodología experimental, aprender el lenguaje de los estímulos y las respuestas, etc., etc. Todo lo cual resultaba bastante árido y un tanto alejado de nuestra idea previa de la psicología. No obstante, con un poco de paciencia y algo de esfuerzo, se podía llegar a superar esa decepción inicial y acabar aceptando las condiciones de lo que pretendía ser una psicología científica. Era fácil entonces que se produjera, como fue en mi caso, un giro pronunciado hacia una actitud positivista, de carácter marcadamente operacionalista y psicométrico, reacio a la especulación y a la construcción teórica. Todo ello muy acorde con la introducción y consiguiente implantación del conductismo, que, al fin, y aunque con bastante retraso, se venía extendiendo por la psicología española. La manera de proyectar la psicología en la sociedad de entonces era a través de la ingeniería de la conducta.

Aun cuando mis primeros pasos al terminar la carrera (tesina, tesis, alguna publicación) siguieron de cerca, y hasta con entusiasmo, las pautas operacionalistas a que me acabo de referir, no tardé mucho en sentir un nuevo desencanto, pero ahora provocado por la necesidad de ir más allá de lo que me permitían las restricciones explicativas del conductismo. Se puede poner mucho cuidado y rigor en medir las aptitudes mentales o los rasgos de personalidad, y está muy bien conocer la distribución de los mismos en la población y comprobar las diferencias entre

individuos o entre grupos; pero me producía una gran insatisfacción el preguntar por la naturaleza de aptitudes o rasgos y no encontrar más respuesta que la típica de que «la inteligencia es lo que miden los tests de inteligencia» o «la personalidad es lo que miden los tests de personalidad». Qué pobre ciencia esta de la psicología, que a pesar de haber desarrollado un gran aparato metodológico, se limitaba a la constatación, medida y clasificación de lo puramente observable (estímulos y respuestas), renunciando a preguntarse por los mecanismos y procesos subyacentes del sujeto agente de la conducta.

El hecho de que el tema de interés de mis primeros trabajos fuera el lenguaje (entonces se hablaba de aptitudes verbales) y la oportunidad que tuve de completar mi formación posdoctoral en un centro extranjero tan singular como el MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) me permitieron dar un salto notable en cuanto al estudio del propio lenguaje y, no menos importante, en cuanto al planteamiento mismo de la ciencia psicológica. El tránsito desde las aptitudes verbales (o la conducta verbal, como diría Skinner) a la facultad humana del lenguaje –la *competencia*– y su ejercicio a través de la *actuación* lingüística (Chomsky) suponía un cambio de perspectiva radical, como radical fue el enfrentamiento entre estos dos autores –Skinner y Chomsky–, que no sólo afectaba al estudio del lenguaje como rasgo humano por excelencia, sino que se proyectaba en dos enfoques bien distintos de la psicología como ciencia natural. No cabe duda de que fue algo muy decisivo en mi carrera el poder vivir en directo esta confrontación de enfoques, ya que si bien tenía muy cerca a Noam Chomsky

y a otras figuras impulsoras del movimiento cognitivista –como Jerry Fodor, Merrill Garrett, Zenon Pylyshyn, David Marr, Susan Carey, Jacques Mehler, todos ellos vinculados entonces al MIT–, sucedía que a tan sólo dos paradas de metro, en la Universidad de Harvard, se mantenía bien activo el profesor Skinner, que, aun a medio jubilar, seguía dando conferencias, escribiendo ensayos y orientando el trabajo de colegas y discípulos en un estricto marco conductista; agradecí mucho poder asistir a alguna de sus conferencias e intercambiar con él puntos de vista, lo que me permitió disponer de un saludable contrapunto crítico respecto a la inmersión entusiasta en el cognitivismo que experimentaba en el MIT.

Por lo demás, los dos años de estancia en el MIT fueron enormemente enriquecedores, tanto en lo que respecta a la elaboración y desarrollo de un marco teórico bien fundamentado, desde el que encarar la problemática psicológica en general, como en lo que se refiere a la familiarización con la metodología experimental para el estudio de los procesos psicológicos básicos y, en particular, para el estudio del lenguaje. Probablemente, ya te habrás dado cuenta de las posibilidades que tiene un dominio cognitivo concreto como el del lenguaje para activar el estudio de muchas otras funciones psicológicas, desde las funciones perceptivas más tempranas hasta las de memoria, atención, pensamiento y todas aquellas que son preparatorias de la acción. Para el oyente/hablante que domina una lengua, *entre la estimulación acústica que llega al oído y la respuesta articulatoria del habla es preciso postular toda*

una serie de procesos y representaciones que nos permitan entender, sin recurrir a la magia, algo tan increíble como que de los sonidos se puedan derivar significados (comprensión del lenguaje) y los significados se puedan materializar en sonidos (producción del lenguaje). Y además que ello ocurra de forma tan sistemática y efectiva, tratándose de dos términos –sonido y significado– entre los que se da una relación completamente arbitraria.

De modo fácilmente generalizable, y teniendo en cuenta nuestras capacidades en otros muchos ámbitos, el esquema E-R resultaba claramente insuficiente. La postura conductista era la de considerar que si hay algo más que añadir respecto al papel del sujeto, o bien eso es tarea de las ciencias (neuro)biológicas que se ocupan del organismo, o bien es mejor renunciar a hacerlo por ser algo inaccesible a la observación directa (el misterio de la «caja negra») y es, por tanto, preferible actuar científicamente como si no existiera.

El enfoque cognitivo, o del procesamiento de la información, trataba precisamente de llenar ese vacío, reivindicando para la psicología el estudio del sujeto agente de la conducta y abordando sin complejos (es decir, con el mismo rigor de cualquier otra disciplina científica) el pretendido misterio de la «caja negra», lo cual, si se piensa bien, no es algo particular de la psicología, sino muy general entre las ciencias, en la medida en que la explicación de los fenómenos observables requiere postular entidades, propiedades o mecanismos que no suelen ser directamente observables. Es muy ilustrativo a este respecto el símil atribuido a Einstein por el que compara la labor del

científico con la de aquel que observando lo que visiblemente hace un reloj que funciona, pero sin tener acceso alguno a su maquinaria interna, tiene que averiguar precisamente cuál es esa maquinaria y cómo hace que el reloj funcione. Es el modo galileano por el que se guía la ciencia moderna, según el cual, a partir de las regularidades observadas en el comportamiento de un sistema, se desarrollan modelos a veces de carácter bien abstracto que tratan de replicar las propiedades fundamentales de dicho sistema y dar cuenta de ese comportamiento.

De regreso a España, aparte de encontrar el país en plena transición política, con la Constitución recién aprobada y una cierta confianza en que la democracia era al fin posible, también pude apreciar que el panorama de la psicología había cambiado, con avances significativos en cuanto al desarrollo de planes de estudio propios, la creación de nuevas Facultades, una atmósfera más propicia para el debate y la confrontación de ideas, y también, por cierto, una mayor apertura a las nuevas corrientes de la psicología científica. Es verdad que los fondos e infraestructuras para la investigación eran todavía escasos y había que sortear mil obstáculos para poner en marcha proyectos y colaboraciones; y también que la carga docente era mucha y las condiciones laborales de la mayoría, poco estables (todo lo cual, por desgracia, también parece que vuelva hoy día a amenazarnos). Pero con el entusiasmo propio de los años jóvenes, el apoyo e impulso de algunos precursores y colegas (Mariano Yela, Miquel Siguán, Juan Delval, Isidoro Delclaux, Pío Tudela, Manuel de Vega) y la colaboración ilusionada de nuevos titulados con ganas de investigar, se pudieron ir superando los obstáculos.

Por comprimir al máximo el relato de lo que vino después, se puede decir que la década de 1980 iba a caracterizarse principalmente por el asentamiento del paradigma cognitivo y la puesta en marcha de grupos, laboratorios y proyectos de investigación. Todo ello, como te decía, con pocos medios y mucho entusiasmo, pero además con numerosos intercambios más o menos informales entre distintos grupos y con la conciencia creciente de que la psicología no estaba sola en el empeño cognitivista. Como venía pasando desde hacía tiempo por ahí fuera, nuestros intereses como psicólogos coincidían en buena parte con los de algunos lingüistas, filósofos, ingenieros de la computación o hasta algún que otro neurobiólogo.

La psicología entraba así en la dinámica interdisciplinar de la llamada *ciencia cognitiva,* una empresa muy atractiva aunque no exenta de dificultades, lo que nos llevó a algunos a la aventura de probar su viabilidad en nuestro entorno mediante la organización del Primer Simposio de Ciencia Cognitiva (Sitges, 1987). Tuvo un éxito realmente aceptable, que sirvió de estímulo para plantear nuevas iniciativas (proyectos coordinados, programas de posgrado y doctorado, centros de investigación), muchas de las cuales se verían realizadas –más vale tarde que nunca– al cabo de los años.

Por otra parte, y también por aquellos años ochenta, la atención general estaba puesta en lo que vino a ser la primera disensión seria dentro del paradigma cognitivo: la aparición formal del conexionismo (o modelo de las redes neuronales) como alternativa a los modelos simbólicos clásicos de la cognición. A mí y a otros el conexionismo nos parecía una nueva forma de asociacionismo, que

quizá podía servir como modelo de la implementación neuronal, pero que, como modelo de la cognición humana, y especialmente del lenguaje humano, nos resultaba demasiado pobre. Había rasgos esenciales del lenguaje (y del pensamiento), como la compositividad y la dependencia de estructura, que quedaban claramente fuera del alcance de una explicación conexionista. Hay que reconocer, sin embargo que el desafío conexionista nos sirvió de acicate para afrontar el tema de la arquitectura cognitiva y tratar de dilucidar la naturaleza de sus componentes en términos de modularidad vs. globalidad interactiva (Fodor, 1983), una cuestión de gran alcance que iba a inspirar buena parte de la investigación cognitiva desde entonces, y que también iba a marcar el programa de investigación de nuestro grupo sobre el procesamiento del lenguaje.

La década de 1990, ya con más facilidades y recursos, fue una etapa de consolidación y de una mayor visibilidad de los grupos tanto en foros nacionales como internacionales. Se daba el caso de que algunos nos veíamos casi más fuera que dentro de nuestro país, en congresos y otros tipos de reuniones científicas en que presentábamos y debatíamos nuestros respectivos trabajos. Ello nos llevó a promover una mayor interacción desde dentro, pues resultaba chocante que tuviéramos que salir fuera para encontrarnos. Y así es como en esta nueva etapa van organizándose simposios o congresos en distintos ámbitos cognitivos, se crean nuevas revistas y otras plataformas de comunicación, todo lo cual va a favorecer el intercambio, la colaboración y la potenciación de la propia investigación cognitiva, de cara precisamente a que

nuestra proyección internacional fuera más relevante. No estaba reñida una cosa con la otra, hasta tal punto que con el tiempo algunos de esos foros, inicialmente domésticos, acabarían teniendo carácter internacional. Como ejemplos que me son cercanos, cabe mencionar los Simposios (bienales) de Psicolingüística, que se iniciaron hace más de veinte años (el primero en Tenerife, 1993), y los congresos de la Sociedad Española de Psicología Experimental (SEPEX) –también bienales y alternándose con los anteriores–, que se iniciaron propiamente en Granada en 1998, al año siguiente de su constitución como tal sociedad; desde entonces la SEPEX viene desempeñando una importante función de comunicación y promoción respecto al desarrollo de nuestra disciplina. Así pues, por estas y otras iniciativas, ya puedes suponer que, en esos años noventa, se acabaran ajustando los ritmos de producción y desarrollo de nuestra psicología con los de la psicología de fuera: los contactos, colaboraciones e intercambios fueron más frecuentes, y las novedades en cuanto a temas de interés científico encontraban un eco inmediato en nuestra investigación y también en nuestra docencia. Dicho sea entre paréntesis, y por no perder de vista mi ubicación concreta, en los primeros años noventa cambié la histórica Universidad Complutense de Madrid (UCM), donde había estado desde el principio de este relato, por la recién creada Universidad Rovira i Virgili (URV) en Tarragona, atraído por el reto de poner en marcha el área de psicología básica e iniciar un programa de investigación en psicolingüística, con especial atención al estudio del bilingüismo. Y ahí seguimos.

Como hitos destacables de esa década, se podría empezar por recordar el interés despertado (despertado, sí, porque había estado dormido) por los contenidos sociales y culturales de la cognición humana. Curiosamente, el estudio de estas capacidades sirvió para acercarnos más a la dotación básica con que venimos a este mundo. Y ello por dos caminos que acabarían encontrándose. Un camino tiene que ver con el descubrimiento de un dominio de competencia, llamado *teoría de la mente* (TM), por el que desde muy pequeños desarrollamos de forma natural la capacidad de entender, explicar y predecir el comportamiento de los demás en términos mentalistas (atribuyéndoles creencias, deseos, motivos, estados emocionales, etc.). Dicha capacidad nos habilitaría para la interacción social y la comunicación con nuestros semejantes, y estaría en la base de lo que se conoce como «psicología intuitiva» o «del sentido común» *(folk psychology)*. Asimismo, los fallos o déficits en esa capacidad podrían ser responsables de que nuestra comunicación y nuestra interacción social se vieran igualmente alteradas, como bien mostraron los trabajos publicados en estos años por autores como Josef Perner, Alan Leslie, Uta Frith o Simon Baron-Cohen, al desvelar los déficits en TM que subyacen a los trastornos de espectro autista y a la esquizofrenia.

El otro camino al que me refería tiene más que ver con la visión evolucionista de nuestras capacidades en general, y especialmente, de nuestros rasgos sociales y culturales. Este reencuentro de la psicología con Darwin y su teoría de la evolución (transmisión hereditaria de rasgos y funcionalidad adaptativa por selección natural)

ha tratado de proporcionar una base naturalista, de contenido biológico, al estudio del desarrollo humano en sus distintas manifestaciones: por un lado, aquellas que son comunes a otras especies –de ahí el interés por la cognición comparada–, y por otro lado, aquellas que son más específicas y, de una manera u otra, han propiciado el desarrollo cultural de nuestra especie (lo que suscitará el interés por los aspectos contextuales o «situacionales» de la cognición).

Como puedes ver, estaríamos ante un proyecto bien atractivo de compaginar *natura* y cultura, tan a menudo enfrentadas. La evolución cultural del ser humano sólo ha sido posible gracias a sus dotes naturales, a los rasgos más característicos de su naturaleza: la capacidad simbólica, el desarrollo del lenguaje, la toma de distancia respecto a la inmediatez del estímulo, así como a sus capacidades recursivas, de aprendizaje, de interacción social, etc. Pero también es verdad que, una vez puesta en marcha la producción cultural, se va a desarrollar un proceso dinámico y acumulativo del que no va a poder sustraerse la propia *natura,* y que opera incluso en plazos más cortos que los de la evolución natural. Y así las funciones mentales básicas, desde la percepción hasta la acción, pasando por la memoria, el pensamiento o las emociones, van a quedar todas ellas contaminadas por el factor cultural.

Esto es lo que comprobaron Leda Cosmides y su marido John Tooby con respecto a la realización de tareas de razonamiento (con el paradigma experimental de Peter Wason) y su sensibilidad al contenido cuando éste va ligado a situaciones relevantes para nuestra supervivencia y

nuestras motivaciones básicas. No es una casualidad que ambos, Cosmides y Tooby, hayan sido los principales promotores de la así llamada *psicología evolucionista,* seguidos por el muy afamado Steve Pinker, célebre por libros como *El instinto del lenguaje* (1994) o *Cómo funciona la mente* (1997), cuya influencia se ha prolongado más allá del cambio de siglo hasta nuestros días, aunque no sin despertar controversia y algunas críticas muy adversas. No se cuestiona, por supuesto, que el ser humano, como cualquier otra especie animal o cualquier otra forma de vida, sea el resultado de un proceso evolutivo.

En lo que ya no hay tanto acuerdo, ni en psicología ni en biología evolucionista, es en que el hipotético mecanismo de selección natural sirva para explicar ese proceso de una forma genuina, es decir, sin caer en justificaciones *ad hoc* o en la circularidad de recurrir a la selección natural para dar cuenta de los rasgos adaptativos y, a la vez, suponer *a priori* que si un rasgo cumple una función en (y para) el organismo, esa función debió de tener un valor adaptativo en su origen, por lo que pudo servir a nuestros ancestros recolectores-cazadores para resolver sus problemas con el medio y, de paso (y esto es crítico), favorecer su tasa reproductiva. La selección natural, como ya postulaba el propio Darwin, es un proceso ciego (contra el «diseño inteligente», que, como tal, presupone un agente diseñador externo, inasumible para la ciencia) y, por lo tanto, no puede distinguir entre qué rasgos son adaptativos y cuáles no.

Así pues, el problema principal de la nueva psicología evolucionista es parecido al que siempre ha tenido el llamado *adaptacionismo* explicativo: con el encomiable

propósito de dotar a la psicología de una base naturalista (biológica) y con el razonable empeño de estudiar unas u otras funciones mentales (en principio, de una forma sincrónica, relativa a lo que hacen y cómo lo hacen ahora), se pretende ir más allá buscando el fundamento último de dichas funciones en los orígenes de la especie y en lo que pudo ser de utilidad a los ancestros (en un sentido diacrónico superpuesto, la mayor parte de las veces sin una clara justificación empírica). Por lo demás, el continuismo y la gradualidad en los cambios que van asociados al supuesto mecanismo de selección natural, no pueden ser un *a priori* aplicable sin más a cualquier rasgo o capacidad. La evolución de las especies es perfectamente compatible con cambios que se producen de forma más repentina o con discontinuidades en cuanto a la procedencia de unos rasgos respecto a otros. Es el caso de nuestra facultad del lenguaje y, posiblemente, de otras capacidades específicas de nuestra especie, en que la evidencia disponible a partir de distintas fuentes parece indicar que su aparición en nuestra especie no se ajusta a los requisitos impuestos por la selección natural.

Un hito más que se inicia en esta década de los noventa (proclamada, por cierto, «década del cerebro»), que también va a sobrepasar el cambio de siglo y proyectarse con fuerza creciente hasta el momento actual, es el del lanzamiento y posterior implantación –en nuestro país, con gran entusiasmo– de la llamada *neurociencia cognitiva*. Coincide, por supuesto, con el *boom* de las neurociencias, promovido principalmente por los avances espectaculares en las técnicas de exploración cerebral, los registros neurofisiológicos y su plasmación en

la imaginería neuronal. Por primera vez, se podía contemplar el cerebro en acción por medios mínimamente intrusivos, examinar su actividad mientras se realizan tareas de distinto tipo y descubrir los patrones y áreas de activación neuronal que corresponden a las distintas funciones psicológicas (y por extensión, a las de cualquier otra faceta que interese del comportamiento humano; así tenemos desde la neuroeconomía y la neuropolítica hasta la neuromúsica, la neuroética, la neuroteología y unas cuantas más).

Hay que reconocer que el de la neurociencia cognitiva es un movimiento muy fuerte (con revistas especializadas, sociedades, congresos, etc.) e indudablemente atractivo para investigadores, medios de comunicación y fuentes de financiación. No es que arranque de la nada, pues al menos en psicología ya había una larga tradición –representada principalmente por la psicofisiología y la neuropsicología– con mucho interés y esfuerzos múltiples por descubrir los correlatos neuronales de la actividad mental, pero en nada comparable al impacto causado por la neurociencia cognitiva que, curiosamente, emerge desde el interior de la ciencia cognitiva para acabar dominándola casi por completo, llegándose a proponer como la nueva forma de hacer psicología (Gazzaniga, 1998). Parece como si el llevar lo de «neuro» por delante tenga un mayor poder de seducción y sirva par dotar de un carácter más científico a la ciencia cognitiva y a la misma psicología (o por extensión, y en otros ámbitos, a cualquier otra disciplina que se apropie el mencionado prefijo). Lo cual, como he tratado de mostrar en otros sitios, no deja de ser una falacia.

Muy resumidamente, por mucho que se identifique la psicología con la neurociencia cognitiva y eso se considere una ventaja (¿de marketing?), habría que dejar claro lo siguiente: *1*) no confundir los medios con los fines, suponiendo ilusoriamente que las técnicas tan sofisticadas y precisas de que ahora disponemos para la *exploración* del cerebro nos van a garantizar la *explicación* de las funciones mentales y de la conducta que depende de ellas; *2*) no confundir los *niveles de exploración* de la neurología (o, si lo prefieres, de la neurociencia) y de la psicología, ya que los datos obtenidos en cada nivel han de ser valorados primariamente en ese nivel, y sólo indirectamente pueden servir de indicadores de lo que ocurre en el otro nivel (explorar el órgano cerebral no es lo mismo que explorar la función mental); y *3*) no confundir los *niveles de explicación* de la neurología y de la psicología, a no ser, claro está, que se pretenda reducir la psicología a neurología, con la expectativa de que el progreso en esta última acabará haciendo innecesaria la primera (aunque ya sé que hay bastante fondo en todo ello, no creo que tenga que gastar mucho espacio para convencerte a ti, joven psicólogo/a, de que nuestra ciencia no se conforma con un mero papel secundario de carácter provisional, en espera de que los neurocientíficos digan la última palabra sobre los problemas que interesan a nuestra disciplina).

Entre unas cosas y otras, nos hemos plantado ya en el momento actual, en esta segunda década del siglo XXI, desde donde cabe hacer ya un cierto balance final que pueda servir para expresarte de forma resumida mis inquietudes acerca del presente y futuro de nuestra ciencia.

Tómalo como una especie de «confesiones» del (¿viejo?) profesor y dales el valor que tú creas oportuno.

En primer lugar, quiero decirte que la psicología me sigue pareciendo *apasionante,* por lo apasionante que es la aventura socrática del «conócete a ti mismo», del saber más acerca del ser humano y de qué es lo que nos hace ser como somos. Como ves, todavía a estas alturas y con todo lo que ha llovido, mantengo la misma curiosidad romántica que me llevó en un principio a la psicología. Y como psicólogo básico, ya puedes suponer que lo que más me interesa es lo que tenemos en común los humanos, los aspectos generales, y supuestamente universales, de nuestro funcionamiento mental. Ya sé que en la vida práctica, y también en la psicología aplicada, suele importar más el individuo concreto con el que tratamos día a día o al que tenemos que atender en su problemática particular, de ahí el justificado propósito de la psicología diferencial, pero quizá sea por una cuestión de preferencias, o por mantener esa visión, también romántica, de que es más lo que tenemos en común que lo que nos hace diferentes –o, en último término, porque aun para entender y explicar las diferencias necesitamos un patrón general de comparación (diferencias ¿respecto a qué?)–, creo que es importante para un psicólogo (y más si es joven) no dar la espalda a las cuestiones centrales de nuestra disciplina: ¿en qué consiste lo mental?, ¿cómo funciona la mente?, ¿cuál es su organización funcional y cómo se relacionan sus componentes?, ¿de qué manera los estados y procesos mentales intervienen en la causación de la conducta?, etc.

En segundo lugar, supongo que ya lo habrás comprobado, y espero que no te hayas desanimado por ello, la psicología es *muy difícil.* Fue difícil, y por ello tardía, su constitución como ciencia, ha sido difícil su desarrollo para alcanzar un grado de madurez comparable al de otras ciencias y son difíciles las cuestiones que se plantea y la manera de responderlas de forma empíricamente satisfactoria. Por eso también, ser psicólogos (o simplemente estudiar psicología) resulta más difícil de lo que ingenuamente podíamos pensar por anticipado.

Pero vayamos por partes. Se me ocurre que la dificultad inicial de la psicología como ciencia tiene que ver tanto con su objeto de estudio como con toda una serie de sesgos relacionados con la proximidad de ese objeto. ¿Hay algo más cercano al ser humano –que, no olvidemos, es también el que hace la ciencia– que sus propios estados internos (pensamientos, recuerdos, deseos, sentimientos, sueños, etc.) con los que convive día y noche? Si la visión científica requiere un cierto grado de neutralidad y distanciamiento respecto al objeto de estudio, esta cercanía del objeto se convierte en un serio obstáculo, y más si advertimos que la primera evidencia que tenemos de su existencia es enteramente subjetiva (por la experiencia interna). El propio Wilhem Wundt, al que se reconoce como fundador de la psicología científica, ya era consciente de esta dificultad al constatar que el desafío que planteaba la nueva ciencia era, ni más ni menos, que el de llevar a cabo un estudio *objetivo* (o lo más objetivo posible) de aquello que por su propia naturaleza es *subjetivo.*

Por otra parte, como ya te he mostrado más arriba, parece que todos tenemos algo de psicólogos de forma na-

tural (el supuesto módulo de «teoría de la mente») y gracias a ello podemos hablar de una psicología popular o del sentido común, la cual nos viene muy bien para relacionarnos con los demás y sobrevivir en el entorno social, e incluso como base de referencia para el desarrollo de una psicología científica. Pero eso no significa que tenga que darse una coincidencia *a priori* entre esta última y aquella primera, o que la psicología del sentido común no pueda equivocarse, sobre todo cuando se pretende hacer explícita para racionalizar, más que explicar, determinados comportamientos. Y así es como esa psicología que llevamos dentro, tan útil para la vida diaria, puede acabar interfiriendo en el desarrollo de una psicología sometida al rigor y a la disciplina del método científico.

En cualquier caso, por estas y otras posibles razones, es indudable que el ser humano como tal se ve más implicado (y cuestionado) en la psicología que en otras ciencias, por lo que quizá no sea de extrañar que también la psicología, respecto a ellas, haya podido estar más contaminada por prejuicios e influencias ajenas a la ciencia (como se refleja en la amplia gama de psicologías pseudocientíficas a la que estamos expuestos). En resumen, que la psicología científica ha costado y cuesta mucho de hacer, pero no hay que desanimarse. Su desarrollo a lo largo del escaso siglo y medio de su historia al menos nos ha mostrado que es una empresa difícil, efectivamente, pero no imposible.

En tercer lugar, por tanto, me gustaría compartir contigo algo de lo que creo que ha hecho *posible* la psicología científica. Buena parte de lo expuesto en esta carta se po-

dría tomar ya como un cierto testimonio de ello, pero me parece oportuno detenerme ahora un poco más en este asunto, aunque tenga que ser de forma necesariamente breve.

Si, como yo pienso, la psicología debe ser considerada una auténtica *ciencia natural,* hay que empezar por reconocer el papel que han jugado en su nacimiento y desarrollo los avances en disciplinas más básicas como la biología y la neurología. Los de la biología, sobre todo a través de la teoría de la evolución y su integración con la genética, nos han hecho ver que el sujeto de las funciones psicológicas es un sistema biológico más, regulado por principios y leyes que operan en el mundo de los seres vivos para producir tanto continuidad como diferenciación entre ellos.

Por lo que respecta a la neurología, los importantes avances en el estudio y la exploración del sistema nervioso que se producen desde mediados del siglo XIX hasta nuestros días, junto al interés por mostrar su incidencia en el funcionamiento mental y sus alteraciones, nos han permitido constatar sobradamente algo que, aunque lo demos ya por supuesto, no siempre se ha admitido y no deja de ser uno de los mayores descubrimientos de la ciencia moderna: que nuestra vida mental (como la que se pueda atribuir a cualquier otro organismo) depende causalmente del sistema nervioso y, en particular, del cerebro (el cerebro como órgano de la mente). Un paso importante, sin duda, para la naturalización de la psicología. Pero, sin duda también, no suficiente, ya que por mucho que sepamos de la maquinaria, todavía nos queda por entender la función y su

posibilidad de implementación, para después, claro, acabar entendiendo cómo la maquinaria implementa de hecho la función (algo, esto último, que todavía aparece muy lejano en el horizonte de la ciencia).

Para entender la función, es decir, para responder a la pregunta de *cómo funciona la mente,* la posibilidad de una psicología científica pasa por responder a una pregunta previa de índole estrictamente metodológica, la de *cómo acceder a la «caja negra».* Dando por supuesto que el acceso no puede ser directo (salvo quizá en la introspección y de forma muy limitada), se puede decir que la historia de la psicología científica ha sido, en gran medida –y con mucho esfuerzo y talento–, la de una pasión por el método, tratando de aprovechar todas las pistas que nos puedan informar sobre el interior de esa «caja negra», y aplicando todo tipo de instrumentos –materiales y formales– para la obtención de datos relevantes y para el desarrollo de teorías y modelos: escalas y métodos psicofísicos, medidas de la conducta y de las distintas capacidades, registros neurofisiológicos de todo tipo, un amplio abanico de tareas y paradigmas experimentales, modelos de experimentación animal, datos clínicos y datos evolutivos, simulación computacional, etc.)

Precisamente, y de cara a entender la *posibilidad* de implementar las funciones mentales en un sistema físico/biológico, algo fundamental para el proyecto de naturalización de la psicología, es obligado reconocer la decisiva contribución de las *ciencias de la computación* al progreso de la psicología, y no sólo desde un punto de vista metodológico sino también conceptual y teórico. La idea de que, al final, esa «caja negra» puede ser una máquina

de Turing (el genial matemático británico), es decir, un sistema físico de procesamiento de información por la manipulación de símbolos, ha proporcionado a la psicología la clave para entender el funcionamiento mental de una manera realista y efectiva. Por supuesto que Turing no nos dice qué tipo de sistema computacional es nuestra mente/cerebro –eso es precisamente lo que tenemos que descubrir los psicólogos–, pero sí que no hay forma inteligible de explicar los procesos mentales si no es mediante la capacidad de operar formalmente sobre información codificada (o representada simbólicamente). Las funciones mentales del ser humano (o de cualquier otro sistema biológico) sirven para relacionarnos con el mundo (recibiendo de él información y actuando sobre él) no de forma directa (no dependemos de la inmediatez proximal) sino por medio de representaciones. Este es el postulado básico del enfoque cognitivo predominante en la psicología actual.

Y, por fin, *en cuarto lugar,* no me gustaría terminar esta ya larga carta sin referirme a algunos aspectos cruciales de la psicología en el momento *presente* y decir algo de las *perspectivas de futuro.* Así podrás constatar que la psicología científica no sólo es posible o se queda en meras promesas, sino que además ha probado ser una realidad y con un futuro muy abierto por delante. De manera muy sucinta, así es como yo veo la situación:

I) La psicología, ciencia de la vida mental (así la definía William James), está donde está ahora gracias a haber superado algunos de los prejuicios que, en un momento u otro de su historia, frenaron su desarrollo: *a*) el prejuicio del *dualismo* mente-cuerpo, al menos en

su versión cartesiana más radical, por cuanto inducía a un misterio insoluble e intratable para la ciencia moderna; *b*) el prejuicio metodológico del *operacionalismo,* tan arraigado en la psicología conductista, por cuanto impedía traspasar la barrera de lo externamente observable y medible en la explicación psicológica; c) el prejuicio de que el peso principal de la actividad mental recayera en su carácter *consciente,* también de origen cartesiano y que impregnó buena parte de los primeros intentos de la psicología científica, por cuanto acabó conduciendo a un uso desmedido de la introspección y al callejón sin salida de un subjetivismo poco acorde con la ciencia; y *d*) el prejuicio de equiparar las nociones de «automático» y «reflejo», algo bastante típico de la teoría del condicionamiento y, curiosamente, de otros enfoques psicológicos dominados por lo consciente, ya que, si bien todo acto reflejo (conexión directa estímulo-respuesta) es automático (no realizado bajo control consciente), no hay por qué suponer que todo lo que ocurra automáticamente tenga que ser reflejo, lo cual limitaría injustificadamente la posibilidad de recurrir a mecanismos complejos de procesamiento no conscientes. Como te decía, la superación de estos prejuicios –creo que compartida por la mayoría crítica de los psicólogos actuales– es en buena parte responsable de los avances experimentados por la psicología contemporánea.

II) La psicología de hoy día, y con toda seguridad la del futuro, no es ni va a ser una empresa aislada, sino en compañía de otras disciplinas también interesadas en los asuntos que antes parecían competencia exclusiva de la psicología. Ya te hablé en su momento de la ciencia cog-

nitiva y su carácter multidisciplinar, en que disciplinas tan dispares como la psicología, la neurociencia, la lingüística, la antropología, la filosofía, las ciencias de la computación, y quizás alguna más, convergían en el interés por la cognición, en general o en algún ámbito particular de la actuación. Ahora bien, la multi o interdisciplinariedad es enriquecedora y productiva en la medida en que cada disciplina aporta su punto de vista y sus peculiaridades metodológicas dentro de su propio nivel de explicación, respetándose unas a otras y colaborando en plan de igualdad. Sin embargo, con el auge de las neurociencias, como ya hemos indicado, dicho equilibrio peligra especialmente para la relación entre psicología y neurociencia, fundidas ahora en la nueva empresa de la neurociencia cognitiva.

El riesgo de reduccionismo eliminativista es evidente, y ya se puede suponer en qué dirección. Para la psicología, es una cuestión de supervivencia, dado el peligro que corre de disolución a pesar de los muchos beneficios que parezca obtener de ese pretendido maridaje. Este es uno de los grandes problemas (dilemas) con que se encuentra la psicología en la actualidad: el adquirir un estatus supuestamente más científico por entrar en la dinámica de la neurociencia cognitiva, a costa de perder su identidad, o el tratar de mantener ésta, como la de una disciplina autónoma con su propio nivel de explicación y objeto de estudio, pero a costa de quedar arrinconada en el concurso de las ciencias. Por lo mismo, éste es uno de los grandes desafíos para el futuro próximo de la psicología científica: mantener su identidad mientras colabora en la empresa conjunta de descifrar los enigmas de la cognición y de la mente humana en general.

III) Por último, y como también habrás podido captar en esta carta, la psicología tiene ante sí un amplio programa de naturalización en esa posición intermedia que ocupa entre las ciencias biológicas y las ciencias sociales. El problema de la naturalización de la psicología proviene, en último término, del intento de explicar la conducta del individuo recurriendo a sus estados y procesos mentales, tomando «mental» como «intencional», en el sentido que le daba el filósofo y psicólogo Franz Brentano a este término (lo que versa sobre un objeto o, si se quiere, lo que tiene contenido referencial).

La cuestión está en cómo hacer que entidades intencionales, como son los deseos, motivos, razones, creencias o temores, puedan interactuar entre sí y tener un papel causal en la conducta. Gracias a la idea de Turing antes expuesta, la psicología ha progresado atribuyendo al sujeto agente de la conducta la capacidad computacional de operar sobre representaciones (mentales). Las operaciones o procesos son formales, es decir, sintácticos, guiados por reglas, sensibles a propiedades estructurales de las representaciones, etc., única forma viable de operar preservando el contenido. Y también gracias a Turing y a las ciencias de la computación en general, sabemos que ese sistema formal de procesamiento de símbolos (es lo que son las representaciones mentales) es realizable físicamente de múltiples formas y con el mínimo de dispositivos que requiere una máquina de Turing (cinta de memoria, unidad de procesamiento bajo instrucciones internamente especificadas y un formato para los símbolos).

Aquí es donde intervienen, como han intervenido a través de la historia de la psicología, las disciplinas más

básicas de carácter neurobiológico, con el fin de descubrir y describir la implementación física de esa maquinaria mental. Y una vez llegamos a su especificación física, ya tenemos garantizado el poder efectivo de la causalidad. En este marco tan amplio en el que se mueve la psicología de nuestros días, caben muchas labores y especializaciones, y hay mucho trabajo por hacer. La psicología de corte teórico-experimental ha avanzado notablemente en el estudio de los procesos psicológicos básicos (percepción, atención, memoria, etc.) y del lenguaje; asimismo, hay que reconocer que los avances han sido sólo moderados en el estudio de la motivación y las emociones, y más bien parcos en el de los procesos superiores relacionados con el pensamiento, la creatividad, las inferencias no demostrativas, la decisión racional, etc. Quedan muchos temas por tratar y muchas cuestiones por resolver (ya no queda espacio para hacer un listado), en un panorama de futuro que, a pesar de las dificultades económicas y los mil recortes a que estamos sometidos los ciudadanos, se presenta prometedor para la psicología, si es que sabe mantener sus señas de identidad como ciencia interesada por la mente y sus manifestaciones en la conducta.

Y yo creo que ya está bien por esta vez. Si has conseguido llegar hasta el final de esta carta, espero que no te hayas aburrido demasiado. Muchos de los asuntos tratados son áridos y bastante abstractos. Así que agradezco tu interés, tu esfuerzo, y doy las gracias sobre todo a ti y a las distintas generaciones de jóvenes psicólogos con que me he encontrado a lo largo de estos casi cuarenta años; muchas gra-

cias también por el *feedback* que me habéis dado y por todo lo que he aprendido de vosotros y con vosotros.

J.E.G-A
Universidad Rovira i Virgili
jegarcia.albea@urv.cat

Referencias y lecturas recomendadas

La confrontación Chomsky vs. Skinner la puedes encontrar en distintos sitios y de distintas formas, aunque quizá lo mejor sería ir a las propias fuentes (el libro *Verbal Behavior* de SKINNER [1957] –traducido al castellano en Trillas, 1981– y la réplica de CHOMSKY [1959] en la revista *Language,* que la puedes encontrar traducida, junto con otros comentarios y contrarréplicas, en el tan citado R. BAYÉS [1977], *¿Chomsky o Skinner? La génesis del lenguaje.* Barcelona: Fontanella). Para disponer de un contexto más amplio de los orígenes de la revolución cognitiva, sigue siendo muy valioso el libro de H. GARDNER (1985/1988): *La nueva ciencia de la mente,* Barcelona: Paidós.

Sobre la modularidad de la mente y la arquitectura cognitiva, lo mejor es leerse el propio libro de J. FODOR (1983): *The modularity of mind,* de MIT Press, traducido al castellano en Morata, 1986. Sobre la capacidad denominada «teoría de la mente», contamos con la traducción al castellano de dos libros de referencia principales: H. M. WELLMAN (1990/1995): *Desarrollo de la teoría del pensamiento en los niños.* Bilbao: Desclée de Brower, y J. Perner (1991/1994), *Comprender la mente representacional.* Barcelona: Paidós. Y también con la obra original de nuestro querido y recordado colega Ángel RIVIERE (1991): *Objetos con mente.* Madrid: Alianza Editorial.

Con respecto a la psicología evolucionista, te pongo ahora las referencias completas de los dos libros de Steve Pinker mencio-

nados en la carta, precedidos por la obra quizá más representativa de dicho enfoque, aunque de ella no disponemos, que yo sepa, de traducción al castellano: J.H. BARKOW, L. COSMIDES y J. TOOBY (1992). *The adapted mind: Evolutionary Psychology and the generation of culture*. Oxford: Oxford University Press. Los de S. PINKER, en su traducción castellana, son: (1994/1995): *El instinto del lenguaje*, Madrid: Alianza Editorial, (1997/2001), y *Cómo funciona la mente*. Barcelona: Destino. Y como contrapunto crítico, no te pierdas la respuesta de Fodor al libro de Pinker, también traducida al castellano: J. FODOR (2000/2003): *La mente no funciona así: alcance y límites de la psicología computacional*. Madrid: Siglo XXI.

Por último, y si quieres comprobar el empuje con que arranca la nueva neurociencia cognitiva y también la posición incierta en que puede quedar la psicología, te pongo aquí la referencia completa de la mención que aparece en el texto de la carta: M. S. GAZZANIGA (1998/1999). *El pasado de la mente*. Barcelona: Andrés Bello. Como reacción a tanta euforia neurocognitiva, a lo mejor te interesa un artículo de opinión que publiqué hace algo más de un año: J. E. GARCÍA-ALBEA (2011). «Usos y abusos de lo "neuro"», *Revista de Neurología, 52*; 577-580; pero si quieres profundizar un poco más en el asunto consulta el libro de William R. UTTAL (2011) *Mind and Brain: A critical appraisal of cognitive neuroscience*. Cambridge, MA: MIT Press.

De un psicofisiólogo

Jaime Vila

Recuerdo cuando tenía más o menos tu edad y un título que me permitía trabajar como psicólogo. Eran tiempos en los que la psicología apenas había empezado a andar en España. Posiblemente el panorama laboral de entonces no fuera mejor que el de ahora. Pero recuerdo que no me importaba. Estaba fascinado por saber más, por profundizar más en esta ciencia que para mí significaba el mayor reto al que se había enfrentado la humanidad: intentar explicar con objetividad la propia esencia del hombre, lo que hacemos, pensamos y sentimos. Hacer ciencia de la propia ciencia, pero también de nuestra capacidad de realizar acciones sublimes o destructivas, de establecer relaciones de amistad y de afecto, o de enemistad y odio, de comportarnos de una forma normal o patológica. Recuerdo el optimismo con el que me enfrentaba a un futuro nada incierto: la psicología científica resolvería en poco tiempo los principales problemas del sufrimiento

humano. Y los pilares de la solución se encontraban en los laboratorios de investigación aplicada de países entonces alejados de España física y psicológicamente: Inglaterra y Estados Unidos.

Intento ponerme en tu lugar ahora y no percibo ese optimismo casi infantil de un recién licenciado. Percibo más bien cierto desencanto. Esta carta pretende ayudarte a recuperar un poco de aquel optimismo. Y lo voy a hacer reflexionando sobre los muchos errores que hemos cometido y seguimos cometiendo los psicólogos, pero también sobre algunos de los indudables aciertos que están en nuestro haber y que nos unen de forma casi mágica a los grandes genios de la ciencia. ¿Es posible que se pueda recordar algún día a algún psicólogo como se recuerda a Galileo o a Ramón y Cajal?

Cuando conseguí embarcarme rumbo a la Inglaterra de mis sueños hace ahora casi treinta años tuve la gran suerte de ser admitido en un departamento de psicología clínica, en el que toda la investigación aplicada se realizaba desde la perspectiva psicofisiológica. A mí no me resultaba extraño aquello, puesto que siendo estudiante en Madrid había tenido la oportunidad de contemplar, y hasta de tocar, el primer polígrafo que se adquirió en la Facultad de Psicología, eso sí, sin que nadie supiera todavía el uso que se podía dar a aquel aparato. En Inglaterra aprendí que los registros psicofisiológicos podían ser una de las claves para conocer mejor la cara oculta del sufrimiento humano. Pero la gran enseñanza que recibí durante aquellos años, y que todavía valoro más, fue no separar nunca la investigación básica de la investigación aplicada. Todos mis compañeros de departamento

investigaban sobre trastornos clínicos –fobias, obsesiones, depresión, disfunciones sexuales, cefaleas– y todos lo hacían con registros psicofisiológicos intentando conocer mejor los procesos psicológicos alterados, siempre con la finalidad de orientar las intervenciones clínicas hacia tratamientos que fueran cada vez más específicos y efectivos.

Han pasado muchos años desde entonces. En España la psicología ha crecido académica y profesionalmente de forma exponencial. Y también ha evolucionado, como en el resto del mundo. La psicología se ha escindido en tantas subespecialidades que es difícil encontrar un camino que parezca al mismo tiempo seguro y esperanzador. No todas las escisiones son malas –algunas son enriquecedoras–, pero muchas terminan siendo auténticas disecciones dolorosas: aquellas cuyas partes pronto se olvidan de sus vecinos próximos y lejanos, antiguos compañeros de viaje. Y hay una escisión que me parece especialmente dañina: la que se ha ido produciendo y extendiendo con los años entre la psicología básica y la psicología aplicada. ¿Por qué muchos psicólogos que se orientan al ámbito aplicado –especialmente los que se interesan por ayudar a las personas a superar sus problemas psicológicos– prestan tan poca atención a la investigación básica que se está haciendo y publicando hoy sobre los procesos psicológicos supuestamente implicados en los trastornos de las personas a las que tratan de ayudar? Sorprendentemente, esta escisión entre psicología básica y aplicada es incluso evidente en terapeutas que se confiesan a sí mismos de orientación conductual y/o cognitiva. Este alejamiento progresivo por parte de la psicología clínica de la

investigación básica –tanto en animales como en humanos– sobre procesos psicológicos relevantes a los programas terapéuticos significa una clara ruptura con el compromiso de la terapia de conducta en los años sesenta de establecer un vínculo indisoluble entre psicología experimental y psicología aplicada. Pero el alejamiento también es evidente en muchos psicólogos dedicados a la investigación experimental básica, que parecen interesarse muy poco por comprender los problemas humanos relacionados con las emociones y el estrés, el núcleo de casi todas las alteraciones psicopatológicas. Es un divorcio recíproco, aparentemente de mutuo acuerdo.

Empezaré por lo que tengo más próximo: la psicología clínica. Si hacemos un análisis autocrítico, veremos que, a pesar de las numerosas contribuciones de las orientaciones conductuales y cognitivas al desarrollo de tratamientos más eficaces, la psicología clínica continúa siendo un cóctel multivariado de orientaciones teóricas, escuelas y paradigmas difíciles de reconciliar entre sí. Es evidente que el conductismo –el paradigma dominante en la psicología de la primera mitad del siglo XX– no consiguió acabar con el paradigma dominante precedente: el psicoanálisis. Como también es evidente que la psicología cognitiva –el paradigma dominante en la segunda mitad– tampoco terminó ni con el psicoanálisis ni con el conductismo. En la psicología clínica actual perviven y se multiplican todo tipo de psicoterapias y de terapias conductuales y cognitivas en progresión casi geométrica. Posiblemente el único denominador común de todas ellas sea el entusiasmo y el autoconvencimiento de su eficacia por parte del que las defiende y aplica, algo que,

sin duda, es muy importante en la práctica clínica, pero en los libros y manuales donde se exponen las maravillas de las nuevas terapias no abundan los datos que avalen las aseveraciones que se hacen. Abundan, eso sí, los análisis teóricos y las referencias anecdóticas a experiencias clínicas concretas. Se desprende de ellos un cierto halo de sabiduría práctica que es, sin duda, atractivo y convincente.

Es cierto que la buena práctica clínica tiene un fuerte componente de arte en las relaciones humanas: habilidades por parte del terapeuta para orientar al paciente a descubrir la clave de sus problemas y para motivarle a desear cambiar siguiendo unas pautas. Pero las habilidades clínicas y la motivación, aun siendo necesarias, no son suficientes para dar respuesta satisfactoria a la mayoría de problemas psicopatológicos. Reconozcamos el porcentaje de pacientes que no mejoran con ninguna de nuestras intervenciones –en torno al 25 % en las terapias más eficaces–, que no siguen el tratamiento hasta el final –en torno a otro 25 % en el mejor de los casos– o que ni siquiera acuden o tienen oportunidad de acudir a un profesional que les ayude, sea psicólogo o psiquiatra. O reconozcamos el papel de otras agencias sanadoras informales –el curanderismo, la magia, el tarot o la astrología– que han sobrevivido históricamente a la purga de la inspección científica probablemente porque no están exentas de cierta eficacia, no muy distinta tal vez de la que tienen algunas terapias psicológicas. La autocrítica nos debe llevar también al reconocimiento de la magnitud y generalidad de los problemas emocionales que todos padecemos o hemos padecido en algún momento y

que ponen en evidencia la tremenda limitación de nuestro conocimiento sobre la verdadera naturaleza de nuestras emociones y sobre los mecanismos que las activan y las controlan.

Este tipo de reflexión crítica debe también hacerse respecto a la ciencia psicológica básica. Una posible explicación del fracaso de la psicología experimental a la hora de convertirse en el motor de las aplicaciones clínicas –tal como se intentó entre los años 1950 y 1970– es el hecho de que las emociones y afectos quedaron fuera del interés de los dos grandes paradigmas de la psicología experimental del siglo XX: el conductista y el cognitivo. Aunque, como tú bien sabes, se trata de una simplificación casi caricaturesca, un análisis de las dos metáforas del comportamiento humano propuestas por el conductismo y la psicología cognitiva del procesamiento de la información ilustran bien este punto. La metáfora conductista es la máquina sensomotora: un aparato con órganos sensoriales para recibir los estímulos externos y con músculos esqueléticos para producir las respuestas externas, pero que no tiene cerebro ni corazón. La metáfora sensomotora es, en esencia, una máquina que se comporta pero que no piensa ni siente. Por su parte, la metáfora cognitiva es el ordenador electrónico: un aparato con cerebro para procesar la información pero con muy pocos músculos esqueléticos y sin corazón. Estas dos metáforas son erróneas. No tienen ninguna similitud con un organismo vivo real. Un organismo vivo es un sistema biológico con músculos, corazón y cerebro, un sistema que necesita sangre, sudor y lágrimas para funcionar eficazmente. Este aspecto cualitativo de

la conducta, que es intrínseco al concepto de emoción, ha estado por desgracia ausente tanto en el conductismo como en la psicología experimental cognitiva.

El estudio científico de la conducta se enriquece, sin lugar a dudas, cuando se hace sin olvidar el cuerpo biológico que sostiene la conducta. Éste es el gran mérito de la perspectiva psicofisiológica, que, sin abandonar el nivel de análisis propio de la psicología, utiliza la observación del funcionamiento fisiológico del cuerpo para conocer mejor los procesos psicológicos que regulan nuestra conducta: lo que hacemos, pensamos y sentimos. La perspectiva psicofisiológica nunca olvida lo que hace la persona o lo que puede verbalizar sobre lo que siente o piensa en el momento en el que se hacen los registros fisiológicos, que, por otra parte, siempre se realizan en contextos de tareas psicológicas. Los instrumentos para visualizar cómo funciona el corazón, los músculos o el cerebro cuando nos comportamos son como telescopios o microscopios que nos permiten penetrar en los secretos del alma y de la mente, secretos que no siempre están disponibles para la observación externa o para la autoobservación.

Tal vez hayas oído hablar de los nuevos instrumentos para realizar fotografías y secuencias de fotografías –auténticas películas– de la actividad funcional del cerebro. Son los últimos avances en la instrumentación psicofisiológica: la resonancia magnética funcional, la electroencefalografía de alta densidad y la magnetoencefalografía. Son nombres que no deben asustarte. Representan la plasmación de la tecnología científica más avanzada al servicio de la psicología. La complejidad de los instru-

mentos es tal que se necesita la colaboración de muchos profesionales: físicos, ingenieros, informáticos, biólogos, neurólogos. Pero la figura central del equipo es el psicólogo o un grupo de psicólogos, pues este tipo de investigación está interesando a psicobiólogos, neuropsicólogos, psicólogos experimentales, psicólogos clínicos y psicólogos sociales y, muy posiblemente, terminará interesando a todas las subdisciplinas en las que se ha ido escindiendo la psicología en los últimos años. Por esta vía es hasta posible que recompongamos la unidad del rompecabezas en el que hemos convertido lamentablemente a la psicología.

La fascinación tecnológica no debe, sin embargo, deslumbrarte. La investigación psicofisiológica ha utilizado durante años instrumentos más sencillos para registrar la actividad fisiológica del cuerpo y su relación con los procesos psicológicos. La actividad eléctrica del corazón, de las glándulas del sudor, de los músculos esqueléticos y del cerebro se registra con aparatos sencillos y poco costosos, la mayoría de los cuales se encuentran disponibles en cualquier centro clínico. La información que nos proporcionan estas medidas puede ser tan relevante o más que la que se obtiene con las técnicas más avanzadas de neuroimágenes. Nos dicen cómo el sistema nervioso procesa la información ambiental y cómo la va transformando en los precursores logísticos e instrumentales de nuestras acciones: las respuestas vegetativas y somáticas. Junto con las nuevas técnicas no-invasivas de registro funcional del cerebro, nos permiten confirmar o rechazar las numerosas inferencias que la psicología ha ido haciendo sobre los procesos internos

que supuestamente regulan y dirigen la conducta. Sabemos que la introspección sola es mala consejera.

La mayor parte de esos procesos no son conscientes. Las disociaciones, por ejemplo, entre el aprendizaje emocional (implícito) y el recuerdo emocional (explícito) son tan frecuentes que no podemos confiar en las atribuciones causales que hacemos conscientemente de nuestras reacciones emocionales. Quizás por ello, la psicología experimental, a la hora de hacer inferencias sobre las causas (internas o externas) de la conducta, ha dado siempre más peso a la conducta externa –y a su relación con los estímulos que se presentan al sujeto– que a la introspección. Pero basarse sólo en la conducta externa puede ser también arriesgado, sobre todo cuando las inferencias se multiplican y el edificio interno se hace cada vez más complejo, como ha ocurrido con la psicología cognitiva del procesamiento de la información, construida casi exclusivamente a partir del tiempo de reacción. La gran ventaja añadida de las técnicas psicofisiológicas es que, además de tener en cuenta los informes introspectivos y las conductas externas, nos proporcionan información en tiempo real de lo que ocurre internamente entre el estímulo y la conducta externa.

La ciencia, en general, avanza cuando aparecen nuevas tecnologías que nos permiten estudiar los mismos problemas desde nuevas perspectivas o con nuevos métodos. Las técnicas psicofisiológicas están cumpliendo ese papel casi revolucionario dentro de la psicología, pero lo están *haciendo, hasta ahora, de forma silenciosa, sin acompañamiento de bombo y platillo y, sobre todo, sin desear generar ninguna crisis de identidad entre los psicólogos que*

pueda dejar heridas difíciles de cicatrizar. Quizás por ello casi todas las disciplinas psicológicas se sienten a gusto con estas nuevas tecnologías. Muchos psicólogos aplicados, sin embargo, continúan desconfiando de ellas y de su contribución a la solución de problemas humanos. Las críticas son diversas. Voy a comentar solamente las tres que me parecen las más incisivas y potencialmente peligrosas para un joven psicólogo que empieza a entusiasmarse: el reduccionismo biológico, el internalismo explicativo y el falso positivismo científico.

A la perspectiva psicofisiológica se le critica, a veces, el caer en un reduccionismo de tipo bioquímico o neuronal. Es una crítica equivocada pero que tiene su justificación en el intento, por parte de otras disciplinas, de explicar la conducta humana exclusivamente a partir del nivel de análisis propio de la biología molecular o de la neurología: el ADN y el cerebro. Se trata ciertamente de un reduccionismo casi caricaturesco pero que, como reacción, ha provocado en la psicología otro tipo de reduccionismo no menos esperpéntico: el de la caja negra. En este aspecto el funcionalismo conductista y el funcionalismo cognitivo se dan la mano. Para el funcionalismo conductista no importaban las piruetas que el estímulo pudiera hacer dentro del cerebro siempre que las variaciones en las respuestas dependieran de las variaciones en las condiciones estimulares. Para el funcionalismo cognitivo tampoco importa el soporte biológico del que está hecho el ordenador humano. Si la misma función la realiza una calculadora es porque compartimos en esencia los mismos procesos, no importando las vicisitudes por las que pasa el estímulo cuando es procesado por el cerebro.

Tanto el reduccionismo biologicista como el reduccionismo funcionalista son planteamientos científicos equivocados. La perspectiva psicofisiológica puede caer ciertamente en cualquiera de los dos, pero su posición es, en principio, privilegiada, puesto que permite integrar las aportaciones propias del nivel psicológico con las aportaciones propias del nivel bioquímico y neuronal, no olvidando los elementos biológicos en los que se sustenta la conducta.

También oirás críticas relativas a la explicación internalista que ofrece la perspectiva psicofisiológica ignorando las causas externas de tipo ambiental y social. Es como si la psicofisiología se decantara por el polo de lo hereditario, frente al polo de lo ambiental, en la vieja controversia herencia *versus* ambiente o biología *versus* cultura. Es una crítica también injustificada. El que en la explicación de la conducta se le dé importancia al funcionamiento del cerebro y del resto del cuerpo no significa que se sitúen las causas de la conducta internamente. Es un error en el que caen no pocos científicos, incluidos algunos psicólogos. La principal función del cerebro es permitir la adaptación del organismo al medio. El cerebro humano evolucionó para facilitar la adaptación del hombre al mundo real, de forma que son las experiencias e interacciones del organismo con el ambiente las que van conformando morfológica y funcionalmente el cerebro y no a la inversa.

Aunque parezca una paradoja, no es el cerebro el que construye el mundo, es el mundo el que construye el cerebro (en realidad, mundo y cerebro se construyen mutuamente). Es cierto que la genética cumple un papel importantísimo en lo que los organismos van a poder hacer en

su relación con el medio, pero es precisamente el medio el que permite que la biología se desarrolle y termine configurándose estructural y funcionalmente de una forma u otra, e incluso que se modifique la propia dotación genética, como señaló Darwin y como han demostrado recientemente algunos genetistas de la conducta. La psicofisiología enfatiza los mecanismos de control interno de la conducta pero no cae en la ingenuidad de pensar que los determinantes últimos de esos mecanismos son también internos.

Por último, quiero referirme a la crítica que desde planteamientos filosóficos y humanistas se hace a la investigación científica. La característica que más me ha impresionado del ambiente que se respira en los laboratorios de investigación psicofisiológica que he visitado en Inglaterra, Alemania y Estados Unidos es la fascinación que tienen por los datos y, más concretamente, por la capacidad que los datos tienen de confirmar o hacernos cambiar nuestras ideas y teorías. Es verdad que los datos son siempre datos «percibidos» y, por tanto, afectados por el sesgo teórico que introduce el investigador, pero el sesgo es muchísimo mayor cuando nos olvidamos o, peor todavía, despreciamos contrastar nuestras construcciones teóricas con datos recogidos con rigor y sistematicidad. A veces los datos requieren un esfuerzo de mirar en la dirección correcta y con las gafas puestas.

Los instrumentos psicofisiológicos tienen la capacidad de permitirnos ver lo que está oculto a la observación normal y a la introspección, como el telescopio y el microscopio nos permiten ver lo que el ojo normal no ve del cielo profundo o del interior de una célula. Lo que se

descubre con estos instrumentos ha sido clave para el avance del conocimiento científico sobre el universo y sobre el origen de la vida, sobre el macrocosmos y el microcosmos. La experiencia de ver por primera vez algo que contradice el sentido común o las explicaciones de la ciencia oficial es apasionante para el que intuye el significado profundo del dato. Galileo, por ejemplo, escribió en menos de dos meses un librito –que te recomiendo que leas, aunque sea sólo por curiosidad– que sólo tardó en publicar diez días, embargado por la emoción de contemplar con sus propios ojos cómo se desmoronaban irremediablemente todos los argumentos en contra del heliocentrismo y a favor de la inmovilidad de la Tierra. Bastó dirigir un simple telescopio de lentes hacia la Luna y los planetas para darse cuenta de que la Luna no era el círculo perfecto que suponían los aristotélicos y la Iglesia católica –tenía montañas y accidentes como la Tierra–, que Venus tenía fases como la Luna y que alrededor de Júpiter orbitaban satélites en clara contradicción con la idea de que todo debía orbitar alrededor de la Tierra, el centro del universo. Galileo estaba ansioso por ser el primero en contar todo aquello que podía hacerse evidente a los ojos de cualquiera. Si todavía no has tenido la oportunidad de observar la Luna y Júpiter a través de un telescopio, te recomiendo que lo hagas. Puede que sientas la misma emoción que sintió Galileo. Algo parecido debió sentir nuestro Santiago Ramón y Cajal cuando observó en el microscopio con toda claridad que el material neuronal no se estructuraba en redes, como se suponía hasta entonces, sino en unidades celulares discretas –las neuronas– con capacidad para conectarse y comunicarse

entre sí. Ramón y Cajal era plenamente consciente de la importancia de sus observaciones. Los datos con significado teórico son los que realmente permiten construir el conocimiento. Debo confesarte que la ilusión con la que inicié mi andadura psicofisiológica hace casi treinta años no ha disminuido.

Aquel optimismo ingenuo, de resultados inmediatos, ha sido sustituido por un optimismo que me gustaría llamar realista, de resultados a largo plazo. Pero sigo emocionándome exactamente igual cuando los datos psicofisiológicos se me meten por los ojos confirmando o desconfirmando una idea que pudiera ser importante para explicar una alteración psicológica. Se trata de un optimismo contagioso. Los jóvenes psicólogos que comparten conmigo el laboratorio sienten la misma ilusión que yo cuando literalmente vemos cómo las respuestas fisiológicas muestran o no el efecto modulador de un proceso atencional o emocional, o cuando dicho efecto se produce bajo condiciones no conscientes. En el fondo es un optimismo sobre el valor de la ciencia para ayudar a resolver los problemas humanos. Necesitamos conocer más y mejor, y la clave no es acotar cada vez más nuestra parcela de saber olvidándonos de los vecinos, sino aproximar nuestros conocimientos a los de los otros, por arriba, por abajo y por los costados. Nuestra ciencia se fortalece cuando es capaz de integrarse con otras ciencias y otros saberes, próximos y lejanos.

Mi recomendación final es que, cuando tengas tiempo, leas a los buenos físicos y a los buenos filósofos. Además del librito de Galileo que te he mencionado antes, te sugiero que continúes, si no lo has hecho ya, con el libro de

un astrónomo (Carl Sagan) y el libro de un filósofo (José Antonio Marina), ambos buenos conocedores de la psicología. Comprenderás cómo nuestra ciencia se ennoblece cuando vecinos tan ilustres nos miran con interés.

J.V.
Universidad de Granada
jvila@ugr.es

Lecturas recomendadas

GALILEO GALILEI (1984): «La gaceta sideral», en GALILEO/KEPLER; *El mensaje y el mensajero sideral.* Madrid: Alianza Editorial.

MARINA, J. A. (1996): *El laberinto sentimental.* Barcelona: Anagrama.

SAGAN, C., y DRUYAN, A. (1993): *Sombras de antepasados olvidados.* Madrid: Planeta.

De una joven psicóloga

Nieves Rojo

Apenas repuesta de la primera impresión que me causó este encargo (a estas alturas, es más que generoso incluirme en la categoría no ya de psicóloga –que lo soy–, sino en la de joven –que lo estoy, pero menos–), tuve que enfrentarme a nuevos pálpitos: qué decir y, sobre todo, a quién. A mis clases asisten tanto alumnas como alumnos –eso sí, éstos menos numerosos–, acuden juntos, escuchan con más o menos atención mis más o menos acertadas exposiciones y lo mismo hacen con el resto de los profesores. Manejan los mismos libros, como espero que hagan con éste, y me pregunto acerca de cuál sería su reacción ante este capítulo: ¿se sentirán excluidos los varones y se lo saltarán porque no es para ellos?, ¿se sentirán discriminadas las mujeres y se lo saltarán porque están cansadas de tanto trato especial? Entiendo que estas inquietudes, dada la calidad del resto de los autores de este libro, no pueden hacer mella en la editorial, pero a

mí me sumieron en la perplejidad. Y mientras que la dichosa mariposa responsable del caos aleteaba en mi cabeza, recordé el principio de Kelly que, aproximadamente, viene a decir que cuando uno no sabe qué le ocurre a su paciente, lo mejor es preguntarle, porque quizás sepa contárnoslo. Así que eso hice yo con mis pacientes alumnos, a quienes «invité» (una forma más que metafórica de referirse a lo que fue un trabajo obligatorio) a que me contestaran a dos preguntas, a saber: ¿por qué creían que había más mujeres que hombres cursando la carrera de psicología? y ¿en qué se diferenciarían un hombre y una mujer psicólogos en su práctica profesional? En mi mesa se apilaron 210 ensayos, 210 ensayos que leí con la máxima atención y cuyo contenido analicé. En líneas generales, la explicación del hecho de que haya más mujeres que hombres estudiando psicología giró en torno a dos líneas de argumentación: los intereses y la personalidad.

En relación con los intereses, mis alumnos indicaron que psicología se encuentra entre las carreras que incorporan el componente de dedicación y servicio a los demás, carreras por las que las mujeres tradicionalmente están más inclinadas. Esta mayor inclinación estaría, además, reforzada socialmente por lo que supone de extensión de los roles y comportamientos que se consideran propios de las mujeres. Añaden, también, que mientras que los hombres se orientarían en mayor medida por carreras de mayor prestigio y mejor remuneradas, las mujeres –más volcadas a lo interior– se sentirían más atraídas por carreras que las enriquecieran personalmente, carreras menos exigentes que les permitieran compaginar su vida personal con el trabajo.

Las apreciaciones de mis alumnos no se alejan demasiado de lo que distintos estudios sobre las diferencias actitudinales y vocacionales han mostrado (preferencias de los hombres por las tareas mecánicas, persuasivas, de cálculo y científicas; preferencias de las mujeres por tareas de servicio social, literarias, artísticas; ya en las escuelas infantiles parece que los niños se interesan más por las cosas y las niñas por las relaciones sociales, y en todas las edades parece que las mujeres emplean más tiempo en interacciones sociales y expresan con mayor frecuencia intereses por ocupaciones que lleven consigo el trato y atención a los demás).

Acerca de la personalidad, mis alumnos recurrieron a listar una serie de características que se atribuyen, como peculiares, a las mujeres; así, son consideradas, en comparación con los hombres, como más sensibles, más sociables, más pacientes, más perceptivas –en especial, para captar mensajes no verbales–, más detallistas, más abiertas y acostumbradas a transitar por su mundo interior (el mundo de las emociones, de los sentimientos). Estas características cooperarían de forma necesaria a su mayor inclinación por una carrera como la nuestra. Más allá de lo que son los estereotipos, desde la psicología diferencial encontramos apoyos a estas atribuciones (diferencias en distintos tipos de aptitudes –verbales, mecánicas, espaciales–, en intereses y actitudes, en estabilidad emocional, etc.).

Que nuestra profesión se vincule a la posesión de unas determinadas características de personalidad podría dar razón de por qué nos encontramos con tantos compañeros «psicólogos» por el mundo. Por más que nos hayamos

esforzado en estudiar, en entrenarnos, siempre hay alguien cuya sensibilidad y aguda percepción le hagan declarar que también se considera un buen psicólogo (porque, ya puestos, suelen considerarse de los buenos). Si eres psicóloga, es más que probable que gente tan aguda –y hay más de la que parece– esté pensando en tu condición de mujer (ergo: sensible, perceptiva e interesada por los demás, por no hablar de la intuición femenina y el instinto maternal) y menos en la formación y experiencia que como profesional has acaparado. Todavía estoy pensando si éstos a priori son ventajas o inconvenientes para las psicólogas.

Ni se me ha ocurrido siquiera pensar en tratar de explicar el origen de estas diferencias, que doctores –y doctoras– tiene la Iglesia, ni tampoco en defender cómo esas diferencias se rendirían ante una educación igualitaria. Pero honestamente he de decir que, en el momento actual, las mujeres de las que me rodeo, muchas de ellas brillantes profesionales, mantienen –mantenemos– una especie de doble discurso. Por una parte, en defensa de lo que sin sombra de duda son nuestros derechos, nos movemos alertas ante cualquier signo de diferenciación por el hecho de ser mujeres. Así, a muchas de nosotras términos como los de literatura femenina, estilo de dirección femenino o, si se acuñase (y espero no estar dando ideas), estilo terapéutico femenino no terminan de gustarnos. Personalmente, para la literatura prefiero las clasificaciones clásicas por géneros, para los estilos de dirección gusto de las distinciones en función de personalidad y uso de estrategias, y para el estilo terapéutico, un tanto de lo mismo. Y si hay que hacer valoraciones, el

hecho de que el libro, la dirección o la terapia sean responsabilidades de un hombre o de una mujer me parece absolutamente irrelevante. Pero, por otra parte, a pesar de nuestra formación y de nuestra beligerancia ante la discriminación en función de diferencias ligadas al sexo, mantenemos muchas de las teorías implícitas, y no tan implícitas, que citaron mis alumnos. Entre nosotras hablamos con frecuencia de que los hombres, en general, son de tal o cual forma, que se orientan por cosas muy distintas de las que suelen centrar el interés de las mujeres, que tienen otra forma de pensar. De veras que nos cuidamos de que estas apreciaciones no trasciendan más allá de reductos estrictamente femeninos porque estamos acostumbradas a que la simple admisión de una diferencia por sexo se utilice como argumento en nuestra contra. Por eso, muchos de los hechos que entre nosotras reconocemos como propios ni con un tercer grado los declararíamos en otros ámbitos, y menos aún en el ámbito profesional.

Déjenme que ponga un ejemplo. Imaginen una reunión en el departamento de recursos humanos de una gran empresa, una psicóloga defendiendo nuevas medidas para incrementar el rendimiento de una plantilla de operarios en un foro mayoritariamente masculino. Imaginen que uno de los ejecutivos varones, psicólogo también (y sé que es un esfuerzo importante imaginar tanta cantidad de psicólogos en una empresa), presenta propuestas diferentes. Ambos tienen mala cara, ambos se muestran irritables, uno está a punto de tener la regla y otro una gripe que no le ha dejado dormir, pero uno dirá lo que le pasa y otro no. Porque, ¿creen que la audiencia

recibiría de igual forma como excusa a un desempeño por debajo de lo normal la justificación de la gripe o de la menstruación? Sé que dirán que no, y ésa es la razón por la que muchas mujeres de mi generación han intentado «normalizar» –a veces, ignorar– lo que no precisaba normalización, ya que las molestias menstruales (sin llegar a hablar del síndrome premenstrual) son mucho más que frecuentes, claro está, con diferentes grados de intensidad. Se han descrito síntomas físicos (dolores de cabeza, lumbares, fatiga, cambios en el apetito), síntomas afectivos (incremento de la irritabilidad, depresión, ansiedad), síntomas comportamentales (pérdida de autocontrol, conductas impulsivas, incremento de la conflictividad en las relaciones interpersonales, modificaciones de la libido). Aunque estos síntomas están frecuentemente documentados, muchos investigadores han decidido que se trata de un mito basado en datos limitados y, mientras, nosotras disimulamos nuestras molestias.

Cuando no sea necesario estar alerta en la defensa de la equiparación entre hombres y mujeres, será más popular defender las diferencias y podremos, nosotras, igualar nuestros mensajes. No puedo por menos que suscribir las palabras de Pelechano, Matud y Miguel (1994):

> Pensamos que una cosa es detectar diferencias y otra muy distinta enjuiciar la bondad o maldad de estas diferencias. Sobre ambos aspectos existe una notable confusión en el mundo contemporáneo y en un sector excesivamente generalizado de la bibliografía al respecto. Las actitudes sexistas (sean éstas positivas o negativas) representan algo añadido o sobreañadido a la diferenciación. Gracias a la diferenciación

es posible ofrecer ayuda especializada y eficaz que, sin ella, no resulta ni adecuada ni eficaz. La negación de las diferencias no significa que estas diferencias no existan, como negar los juicios de valor no lleva consigo su desaparición. Sin embargo, gracias a la detección de unas y otros es posible pergeñar ideas acerca de formas adecuadas de canalización de las diferencias y, en algunos casos, incluso de fomentarlas.

Dicho todo esto, me planteo que a este capítulo se enfrentará un lector particular, y no encuentro razón para enfocar un mensaje especialmente dirigido a una psicóloga o a una mujer en trance de serlo, porque, por más obvio que sea, no me resisto a recordar que cualquier relación que se encuentre entre promedios de grupo no tiene que ser necesariamente válida para sujetos individuales. ¿Que eres mujer y psicólogo?, pues así, sin más, no me atrevo a aconsejarte que controles tu emocionalidad, no sea cosa de que me envíes a freír paraguas, y con toda la razón, que cuento entre mis colegas con psicólogos más tiernos que el día de la madre y psicólogas más duras que Harry el Sucio.

Con franqueza creo que las dificultades con las que se encontrará una psicóloga en su trabajo no van a diferir mucho de las dificultades con las que se encuentra cualquier mujer trabajadora. Hay una figura en el circo que siempre me ha fascinado, y es esa que sostiene platos girando sobre unas varas muy largas; la dificultad no sólo consiste en colocar un plato tan alto, ni en hacerlo con varios platos, sino en tenerlos todos girando; para eso, el artista tiene que ir corriendo de vara en vara, dándole un ligero meneo para que el plato no caiga, sin perder de vista a los que amena-

zan hacerlo. Bien, hombres y mujeres somos como estos artistas de circo, atendiendo a las exigencias de nuestro trabajo, a nuestra familia, a nuestra promoción, a los plazos de la hipoteca; sólo que las mujeres, en general, sostenemos más platos girando.

A la segunda pregunta que planteé a mis alumnos, sobre las repercusiones que podría tener el sexo del psicólogo en su práctica profesional, todos respondieron como un solo hombre o como una sola mujer, vamos, que respondieron lo mismo: la competencia y la eficacia son cuestiones ligadas al conocimiento, el entrenamiento y la experiencia. ¿Vieron?: entre mis alumnos, ninguna diferencia en inteligencia.

N.R.
Universidad Complutense de Madrid
nrojo@psi.ucm.es

Lecturas recomendadas

BREMS, C. (1995): «Women and depression: A comprehensive analysis», en E. E. BECHHAM y W. R. LEBER (eds.): *Handbook of depression.* Nueva York/Londres: Guilford Press.

FERNÁNDEZ, J. (1996): *Varones y mujeres. Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género.* Madrid: Pirámide.

MURILLO, S. (1996): *El mito de la vida privada: de la entrega al tiempo propio.* Madrid: Siglo XXI Editores.

PELECHANO, V.; MATUD, P., y DE MIGUEL, A. (1994): *Estrés, personalidad y salud: Un modelo no sexista del estres.* Valencia: Promolibro. Col. Alfaplus.

De un psicólogo crítico

Marino Pérez

Querido psicólogo:

Sé que has estudiado mucho, si no no llegarías aquí. No te darían el título si no hubieras superado la cantidad de asignaturas que debe recorrer el estudiante de psicología. Además, muchas asignaturas no son fáciles de superar, como bien sabes. Ya, ya sé que muchas de ellas las has superado notable y sobresalientemente.

Sin embargo, permíteme que te lo diga: a pesar de lo mucho que has estudiado, es probable que no sea todo lo que debería ser. Aun contando con una denodada dedicación, como la tuya, quizá no haya dejado de ocurrir en ti una suerte de entropía positiva de la información. ¿No sabes cuál es el proceso entrópico positivo aplicado al estudiante? Se podría enunciar así. El profesor, que sin duda sabe mucho (incluso aquel al que le venía bien que la gente opinara para rellenar el tiempo), no lo sabe todo y, ciertamente, explica menos de lo que sabe. Por su

parte, el esmerado estudiante atiende y entiende menos de lo que le explican, los apuntes que toma resumen a su vez lo que ha entendido, al estudiarlos no se queda con todo y al hacer el examen contesta menos de lo que sabe, ¿o no? Admito que hayas manejado algún manual y, aun, que hayas leído algún libro, como supongo, pero reconocerás que esto no es ninguna obsesión del estudiante de psicología.

Con todo, ese proceso de información menguante no es lo peor. Gracias a él tienes la formación necesaria para merecer el título y estás sobradamente informado de los distintos campos de la psicología. Lo peor es que semejante formación, posiblemente, no llegue a constituir el conocimiento que se supone. En efecto, una formación con base en la información no es propiamente conocimiento.

El conocimiento supone un cuerpo sólido de un saber empíricamente fundado y conceptualmente integrado. Su aspecto más llamativo es conformar una teoría. Recuerda que «teoría» significa, ante todo, esto es, etimológicamente, contemplar en el sentido de mirar, ver y entender, de la manera que se tiene la visión de una obra de teatro. No en vano, teatro y teoría comparten su etimología. La teoría es, pues, la visión por la que se entiende un campo de estudio. La cosa es complicada, empezando porque los campos de estudio son numerosos (prácticamente, uno por cada asignatura), y lo propio sería tener una teoría de la psicología, no ya una teoría de este o aquel campo o disciplina particular. La cuestión es que sin teoría miras sin ver o ves sin entender, y con una mala teoría puede que veas lo que no hay y no veas lo que hay.

El punto no es, pues, tener o no tener teoría, sino qué teoría tener. En fin, únicamente insistiría en la importancia que tiene la teoría para un psicólogo y, precisamente, en el genuino sentido teatral, puesto que lo que tiene que entender el psicólogo es el desenvolvimiento de la gente en el escenario de su vida (cual actores de un drama).

La información, por el contrario, supone una acumulación del saber por capas, de manera que, más que tener conocimiento, lo que se tiene es noticia de las cosas. De este modo, lo último generado es lo que se ofrece a la vista sepultando, a menudo, lo anterior. Uno está al corriente de las cosas, pero su saber es de lo más corriente.

Pues bien, querido psicólogo, temo que lo tuyo tenga más de información que de conocimiento. Si me dices que la información es una forma de conocimiento, añadiría que en ese caso se trata, más bien, de un conocimiento turístico. Estás informado de la psicología pero no estás, necesariamente, formado como psicólogo. Esta sospecha que tengo, que no llega a ser un reproche, quizás te sorprenda, pero, de cualquier manera, no es nada personal. Es característico de la gente en estos «detestables siglos que vivimos» (como diría Don Quijote) estar informada. El sujeto de los tiempos que corren, incluyendo los licenciados de distintas carreras, es un sujeto sin ninguna formación pero con toda información, refiriéndome, sobre todo, a los asuntos de la vida. En este sentido, el típico sujeto informado, creyéndose que está abierto a todo, en realidad está a expensas de cualquier horterada. Así, en su afán por incorporar a la vida práctica el nuevo saber, desperdicia el saber básico de la vida. En su afición por la ciencia, su conocimiento científico

de las cosas es al modo del excursionista. En su afinidad por la cultura, su cultivo es el propio del suplemento dominical. El sujeto informado, tan típico, digo, de estos tiempos, es un compuesto sin compostura definida, lleno y relleno de datos, de tópicos, de gustos esnobs, toda una versión actual de las figuras de Bouvard y Pécuchet que Flaubert detectara ya en su época.

Frente a este panorama, que tanto enuncio como denuncio, sería bueno que el psicólogo se sobrepusiera al signo de los tiempos (señalado aquí por la figura del «sujeto informado»). Ya sé que no es nada fácil, entre otras cosas porque la propia psicología forma parte de ese mismo signo de los tiempos. Pero, precisamente por ello, se requiere que el psicólogo tenga más conocimientos que información. El caso es, querido psicólogo, y es por eso por lo que te escribo esta carta, que te supongo más un psicólogo informado por la información recibida que un psicólogo formado por el conocimiento debido.

Siendo así las cosas, no cabe hacer mucho, pero lo poco que creo que cabe merece pretenderlo. Ante todo, esta denuncia puede servir para despertar del sueño de la información. Más allá de esto, me permito tres sugerencias que desembocarán en una propuesta de más alcance y, todavía, eso espero, al alcance de un psicólogo informado.

La primera, bien simple, sería que, en cuanto al conocimiento de la psicología, te fíes más de los autores clásicos que de los recientes. Estos últimos pueden ser importantes, y algún día clásicos, pero aquéllos ya lo son. Todo lo importante de la psicología ya ha sido planteado, y uno tiene que saber, antes que nada, lo importante.

Por dar la escala de «autor clásico» en este sentido te diría que es aquel cuya obra, o nombre, todavía cuenta después de, pongamos como referencia, unos 50 años, sea que se tome en cuenta para criticarlo o para apoyarse en él. Hay muchos. Ya que me lo preguntas, mis autores favoritos, restringiéndolos a tres, serían W. James, S. Freud y B. F. Skinner. Me permito añadir para aquellos ajenos al «credo freudiano» que no se puede ser un psicólogo cabal sin haber leído a Freud. Por su parte, los freudianos creyentes y practicantes, si no están del todo impedidos por su aparato doctrinal, harían bien en profundizar en otros clásicos, siquiera fuera por saber psicología. En todo caso, mi pregunta sería: ¿de cuántos autores clásicos has leído algo?

La segunda sugerencia, no tan simple, sería estudiar otras cosas fuera de la psicología para saber precisamente más psicología. A este respecto, te recordaría lo que muchas veces ha dicho el profesor José Luis Pinillos: «El psicólogo que sólo sabe psicología, ni psicología sabe». Si sólo sabes psicología, la psicología podría interponerse entre ti y el mundo, de manera que pierdas el contacto con la realidad, entre tanto aparato conceptual. (Si eres de esos que cree que no hay una realidad objetiva, tu problema es mayor del que pensaba.)

Con todo, lo decisivo es decir que contenidos fundamentales para entender el funcionamiento psicológico no se encuentran sólo en las disciplinas que formalmente se estudian en psicología. ¿Cuántas obras literarias o ensayos has leído en los cinco años de la carrera?

Puesto que los contenidos extrapsicológicos son indefinidos, por no decir infinitos, permite que apunte unos

cuantos de los que un psicólogo podría sacar provecho. Así, por ejemplo, el contexto histórico, en particular la historia del capitalismo, me parece imprescindible para entender las vicisitudes del sujeto psicológico, incluyendo el sujeto postmoderno. El estudio de las «tecnologías de la palabra» (el paso de la oralidad a la escritura, el impacto de la imprenta, la propagación de la novela), así como los «usos de la imagen» (en la religión, en el arte, en el cine, en la televisión), son fundamentales para entender el «funcionamiento de la mente». Sin entender la retórica apenas puedes saber nada que valga de la terapia o de la propaganda. La filosofía es decisiva tanto para no volver a repetir cambios sin salida (por ejemplo, el idealismo y dualismo en el que incurre buena parte de la psicología cognitiva) como para dar salida a problemas que atascan la psicología (por ejemplo, el de la mente y el cuerpo). En la literatura se encuentran construcciones ejemplares de fenómenos psicológicos que difícilmente alcanzaría la literatura científica (como por ejemplo el sentido trágico de la vida en la tragedia griega, el juego de las pasiones en Shakespeare, la dialéctica persona/personaje en *El Quijote,* el funcionamiento del recuerdo en Proust, la experiencia del absurdo en Kafka o Camus, la identidad personal en Pirandello o Unamuno, y el etcétera sería bien largo).

La tercera sugerencia, cualquier cosa menos simple, sería que, como dice un personaje de *El rey Lear,* intentes no ser menos de lo que pareces. No olvides que compareces ante los demás como psicólogo, y un psicólogo parece alguien que conoce el verdadero motivo por el que se comporta la gente, desenmascara el sentido engañoso de las

apariencias, puede hacerse cargo del punto de vista de los otros, tiene una inteligencia práctica de la vida y es capaz de aconsejar sabiamente en situaciones comprometidas. Pues bien, la tarea del psicólogo sería tratar de ser lo que parece. Ello supone, lo suponen los demás, un cierto saber que se podría identificar con la sabiduría, en el siguiente sentido.

La sabiduría vendría a ser un saber superior al conocimiento, y ya no digamos a la información. Según esto, el típico psicólogo informado quedaría todavía más alejado de su propia tarea como psicólogo. Sin embargo, la sabiduría no es el tercer grado de un supuesto recorrido que empezara por la información y pasara por el conocimiento. Desde luego, la sabiduría agradece la información y el conocimiento experto, pero no depende necesariamente de estos saberes. La sabiduría está del lado del sentido común y, por tanto, puede darse sin la información, del modo dicho y sin el conocimiento especializado. De hecho, la sabiduría no es conocimiento especializado ni tiene necesidad imperiosa de información. La sabiduría es un saber general acerca del funcionamiento de la vida. Tu sabiduría mejorará con la edad, pero la edad que tienes no carece de sabiduría, que es lo que te sugiero que no desdeñes pretendiendo ser un «profesional técnico-científico» aséptico. Ello implica, tal como se concibe aquí, el reconocimiento de estructuras objetivas que constituyen las formas cambiantes de la vida o, por lo menos, un cierto conocimiento del funcionamiento de la sociedad. Quiere decir que se ocupa más del sentido y contenido de las cosas que de las modas o apariencias que, a pesar de su seducción, no habrían de camelar como para la adhesión que suelen. Pero, sobre

todo, se trata de un saber práctico de la vida, esto es, del funcionamiento del mundo y de la gente. Este saber práctico se resuelve en el buen juicio y el consejo certero en los asuntos importantes de la vida, lo que no es ajeno a una cierta ponderación de los valores vigentes.

Pues bien, esta tarea del psicólogo de no ser menos de lo que parece lleva a la sabiduría como imagen que le fuera propia (la propuesta de más alcance a la que hacía referencia antes). La sabiduría que se reclama es la de la inteligencia práctica en los asuntos de la vida. Puesto que la sabiduría es más una condición o cualidad personal que una cualificación profesional, la figura que le correspondería precisamente en términos profesionales no sería tanto la del sabio como la del sofista. A este respecto, habría que rescatar la figura del sofista, en su sentido peyorativo, siquiera para razonar este papel del psicólogo, más esperado por los otros que quizás correspondido por el propio psicólogo. El sofista es un maestro de la retórica, por tanto del lenguaje, y, en consecuencia, de los enredos que tiene la vida. Los sofistas fueron los primeros en someter a una crítica radical todas las creencias, valiéndose de los efectos de una razón metódica (sin escatimar tampoco las razones de los métodos efectistas). En este sentido, introdujeron el sano escepticismo que da el uso metódico de la razón y, por tanto, el discernimiento entre unas cosas y otras. Sustituyeron la idea de verdad por la de utilidad, lo que quiere decir que no todo vale igual (a no ser, claro está, para el que no discierne nada). En fin, pensaron el mundo a la medida del hombre, planteando lo que importa (incluyendo la justicia y las virtudes) a la escala práctica de la vida cotidiana.

Valga lo anterior, únicamente, como imagen positiva de la figura del sofista por la que se trata de positivar la del psicólogo. El punto sería éste. La gente tiene una imagen positiva del psicólogo, en el sentido señalado (supongo que el psicólogo todavía no la ha destruido completamente), pero el psicólogo ofrece de sí mismo una imagen negativa cuando no está a la altura de lo que parece. En efecto, descolorida es la imagen del psicólogo cuando no sabe decir nada atinado acerca de un asunto de la vida y oscura cuando se escuda en que le falta información o conocimiento especializado.

La cuestión es que el psicólogo debería quedar a su propia altura, si no es por información o conocimiento, que sea por sabiduría. En fin, dicho en confianza y contando con la sindéresis que supongo, aun cuando no tengas información completa ni conocimiento experto de un asunto psicológico, no dejes de expresarlo.

Más formalmente, te diría que confíes en el sentido común cuando no puedas dar cuenta de las cosas en términos técnico-profesionales. Es normal que uno tenga la sensación de no saber qué hacer si de pronto le presentan un problema profesional (por ejemplo, un caso clínico) cuando recién ha acabado la carrera. En realidad, uno sabe más de lo que se le hace presente, puesto que, al menos, está informado y tiene conocimientos para hacer algo sensato, sólo que no tiene todavía rutinas ni la seguridad que, sin duda, da la práctica. Pero a lo que iba es a decir que uno siempre ha de contar con el sentido común y, desde luego, cuando no se te ocurra nada con base en el acervo profesional. El sentido práctico de las cosas y la sensatez son cosas de las que dispones y, ya te

digo, es también algo en lo que debes confiar. Aunque entiendo, igualmente, que prefieras a veces acogerte a la «pose científica» que da el supuesto conocimiento por especialidades («yo no sé de eso, mi especialidad es tal»). El problema para el psicólogo es que la especialidad de la psicología es el funcionamiento de la vida misma, y sería sospechoso que no tuvieras tino para corresponder con la imagen que los demás tienen de ti. En todo caso, es igualmente de sabios reconocer lo que no se sabe. Así que toma esta carta con toda la discreción de la persona discreta que eres.

No obstante, me permito añadir que la sabiduría que yo reclamo para el psicólogo tiene, al menos, las tres siguientes implicaciones. Por lo pronto, implica una vuelta a las cosas mismas del sentido común, supuesto que el conocimiento psicológico se ha distanciado de la vida cotidiana (que es el contexto real del sentido común). Esta sabiduría del sentido común no sería sólo el sentido común mundano, que más o menos toda la gente tiene en su ida por la vida, sino un sentido común elaborado (informado y con conocimiento de causa), propio de aquel que tiene una visión global de las cosas, aunque su actuación sea local. Se trataría, en efecto, de un sentido común que ha de contar con la información por la que uno está al día de la psicología y al tanto de los movimientos del mundo y con el conocimiento sustantivo por el que se tenga presente la estructura objetiva de la realidad social. El psicólogo habría de tener lo que C. W. Mills llamaba «imaginación sociológica», esto es, la capacidad para ver un evento psicológico formando parte de un entramado social. No puede entenderse adecuadamente la vida de un individuo sin referencia a

las instituciones dentro de las cuales se desarrolla su biografía.

En segundo lugar, implica la combinación del punto de vista *emic* y *etic,* tal que a la vez que comprendes subjetivamente al actor, explicas objetivamente su actuación de acuerdo con las circunstancias a las que está sujeto. Tienes que ser empático y, en lo posible, simpático, y a la vez, objetivo, e incluso, distante. Cualquier posición de éstas, sin la otra, te deja menos que a la mitad en lo que creo yo que es la implicación del psicólogo en una relación profesional. Siendo así (empático y objetivo), habrías de ver que los problemas psicológicos de la gente son resultantes de las «máquinas y trazas contrarias unas de otras» (como diría Don Quijote) que, sobremanera, caracterizan al mundo actual. En esta línea, yo vería el papel de un psicólogo, en particular el de un psicólogo clínico, como una intermediación entre el individuo (que padece un trastorno o dificultad) y las instituciones básicas de la sociedad en cuyo contexto se genera dicho trastorno o dificultad. Las técnicas y «profesionalidad» del psicólogo estarían al servicio de semejante función (lo que me llevaría, pero lo dejaré para otra carta, a hablarte de la psicología como institución intermedia).

En esta misma línea, la tercera implicación que quiero resaltar es que sería función del psicólogo ejercer un crítica de la sociedad. Esta función no sólo consistiría en desvelar las normas contradictorias que rigen la vida y los modos como se pagan con trastornos psicológicos, sino en practicar intervenciones con un cierto espíritu crítico. Ya sé que las intervenciones psicológicas son locales y las condiciones determinantes de los problemas son globales, pero,

aun así, no es lo mismo, por ejemplo, ver un problema (trastorno o dificultad) como derivación de un presunto déficit psicológico que como esfuerzo adaptativo de la persona a las circunstancias personales que circundan su vida. A este respecto, pensando en un psicólogo clínico, te recomendaría que nunca dejes de plantear los «síntomas» como esfuerzos de la persona para afrontar las dificultades de la vida. Así, procura averiguar cuáles son las funciones sociales que están cumpliendo los trastornos psicológicos (por paradójico que te pueda parecer de primeras). En todo caso, esta función crítica de la sociedad supone tener lucidez como para sostener una conciencia autocrítica de la propia función del psicólogo en la sociedad.

Comoquiera que fuera, la reivindicación de un sentido común no ingenuo sino elaborado, la combinación de la comprensión subjetiva a la par de la explicación objetiva y la crítica de la sociedad y de la propia psicología requieren, más que información, conocimiento, y más que conocimiento, sabiduría, donde la sabiduría fuese la base sobre la que discriminar y hacer valer aquellos saberes. Así pues, lo que estoy diciendo es que la información que sin duda tienes y el conocimiento experto que se te supone se habrían de incorporar a la sabiduría contenida ya en la práctica de la vida. En este sentido, no dejes de ser mundano y, a la vez, lo suficientemente sofisticado como para que se deje ver tu formación técnico-científica. En fin, que seas tan buen sofista como sofista bueno.

M.P.
Universidad de Oviedo
marino@correo.cop.es

Lecturas recomendadas

No quisiera despedirme sin antes proponerte algunas lecturas que hacen al caso de lo que vine diciendo. Mi propensión sería remitirte a SHAKESPEARE y a CERVANTES, pero solo te diré que sus obras, aun siendo productos históricos, son, sin embargo, universales, por lo que harías bien en (re)leerlas, ahora de mayor, como psicólogo. Las comedias y tragedias de Shakespeare constituyen el género propio de la vida. Por su parte, en *El Quijote* encontrarás el funcionamiento de la ficción constituyendo la realidad de la vida; su único problema es que nunca leerás nada mejor. Pero como sólo se permiten tres referencias, te propongo las siguientes.

Puesto que no es fácil de caracterizar la figura del «sujeto informado», a pesar de que creo que abunda, sería útil a este respecto, además de sublime, leer *Bouvard y Pécuchet* de Gustave FLAUBERT (Cátedra, 1999). Tengo para mí que estos personajes del siglo XIX son prototípicos de los típicos sujetos informados de la sociedad actual. En relación con la sabiduría, puede recomendarse el libro, editado por Robert J. STENBERG (1990), *La sabiduría. Su naturaleza, orígenes y desarrollo* (DDB, 1994). Para la imagen que he querido dar de los sofistas, el mejor libro es el de Jacqueline DE ROMILLe (1997) *Los grandes sofistas en la Atenas de Pericles. Una enseñanza nueva que desarrolló el arte de razonar* (Seix Barral, 1997).

De un recién licenciado

Iván Blanco Martínez

Si tu única herramienta es un martillo, tiendes a tratar cada problema como si fuera un clavo.
Abraham Maslow

¿Quién eres? Sí, me refiero a ti. A ese joven psicólogo que está a punto de leer esta carta. Muchos de los autores de este libro parecen tenerlo claro y se muestran capaces de, incluso, visualizarte por completo. Al fin y al cabo, la mayoría de ellos llevan bastantes años en la docencia observándote pasar por sus clases junto a una gran multitud de psicólogos en potencia. Sin embargo, yo, como recién licenciado, he tenido que pensarlo durante mucho tiempo antes de empezar esta carta. Y después de mucho analizarte y analizarme, creo saberlo. Porque, aunque no lo creas, yo también llevo viéndote durante cinco años, no frente a mí escuchando «atentamente» mis explicaciones, sino a mi lado, mirando impaciente el reloj, esperando que acabe la hora para poder escapar de esa tediosa clase, donde algún profesor que ha perdido el amor por la docencia cree que su única tarea es leer unas anticuadas diapositivas. Es más, me veo a mí y te veo a ti,

un joven estudiante que ha elegido la carrera de Psicología e irrumpe en la Facultad emocionado y, a la vez, asustado. Posiblemente, al igual que yo, procedas de otra ciudad, pero aunque no sea así, la sensación es la misma. El primer día de clase llegarías diez o quince minutos antes a la Facultad ataviado con una ropa que intentaba mostrar tu estilo, tu carácter y tu personalidad. Buscarías ansioso tu clase y, al llegar, te encontrarías a otros como tú, agolpados en la puerta del aula, en una interminable espera por entrar. Mirarías hacia los lados buscando, seguramente sin encontrarlo, algún rostro conocido. En esos primeros días conociste a un grupo de personas, los cuales puede que más tarde se convirtieran en amigos, pero te sentías extraño, medías tus palabras y te mostrabas tal y como querías que ellos te vieran. Ahí empezaba tu aventura como joven psicólogo y a ti, un primerizo estudiante de Psicología, te dedico esta carta.

Para ser sincero contigo, no sé si he encontrado el tema más propicio del que hablarte, pero lo que sí tengo claro es que no me gustaría asumir en estas páginas el papel de sabio «resabiado», ya que, como comprenderás, ni tengo la edad suficiente para ser sabio ni gana alguna de utilizar pedantería barata para intentar ser algo que, sinceramente, no soy. Por ello, comenzaré repasando un hecho que he visto y he vivido de primera mano durante los primeros años de carrera.

Cuando llegué a la universidad, hace ya varios años, era como tú, un joven deseoso de inmiscuirme en el estudio de las incógnitas de la mente humana. Probablemente, al igual que en tu caso, mi primer contacto con la materia ocurrió años atrás al leer *La interpretación de los*

sueños de Freud (¿a quién no le ha interesado alguna vez saber cómo interpretar un sueño?). Calaron en mí los conceptos de «contenido latente», «contenido manifiesto» y el asociacionismo libre de ideas que Freud utilizaba para analizar el material onírico. Continué interesándome por la materia e intentaba leer todo lo que llegaba a mis manos relacionado con ella. Aun así, al comenzar el primer año de carrera, pude comprobar cómo mis propias expectativas sobre la psicología, y las de muchos de mis compañeros, no parecían muy precisas; más bien se alejaban de manera considerable de la realidad. En ese momento me di cuenta de que esta carrera, nuestra profesión, aún a día de hoy, sigue estando socialmente plagada de tabúes, prejuicios e ideas preconcebidas, si bien es cierto, y como escucharás en clases, coloquios y charlas, se suele decir que la psicología es una «ciencia joven» con apenas siglo y medio de recorrido. Puede que esta afirmación sea correcta y que, a nivel de avance y desarrollo científico, quede mucho por hacer.

Pero, desde mi punto de vista, centrándonos en la aceptación y calado de la misma en la conciencia colectiva, me parece tiempo más que suficiente para haberse asentado de una manera más firme, o al menos más clara, cosa que, y a pesar de los múltiples avances que se han ido sucediendo, no parece haber sido del todo así. De hecho, y con toda seguridad, cuando les digas a tus parientes, amigos o alguna persona que acabes de conocer que estás estudiando psicología, oirás las tan manidas y típicas frases como «¿Psicología?, ¡pues no me psicoanalices!», o «Uf, ¿estudias psicología?, pues no me vayas

a leer la mente, ¿eh?», y aunque entendemos que este tipo de oraciones no son más que comentarios jocosos para, seguramente, romper el hielo, se puede vislumbrar cómo aún permanece latente el concepto de psicólogo sentado en su sillón de cuero negro, escuchando atentamente y en un silencio sepulcral a su paciente, el cual, tumbado en un diván, cuenta libremente sus temores, recuerdos y pensamientos. No voy a negar que existen muchos psicólogos que utilizan dicho método, pero, y sin detrimento de éstos, existen muchas otras labores y métodos en el quehacer de un psicólogo que, a menudo, son obviados por ese imaginario social, y los cuales, si me lo permites, dejaré para más adelante.

Otra idea que de esas oraciones puede extraerse es la imagen del psicólogo como un ser con unas capacidades casi extrasensoriales, capacidades mágicas impregnadas de chamanismo que nos permiten ver cosas que los demás no pueden observar. Una persona que, simplemente con observar un microgesto, un movimiento sutil del músculo corrugado y otro del zigomático, o ver hacia dónde mira una persona, es capaz de saber si le están mintiendo, ocultando un atroz secreto o fingiendo una emoción. Realmente, es cierto que existe investigación científica y escrupulosa sobre el lenguaje corporal y facial, la expresión de emociones, etc., pero a pesar de ello, los psicólogos no somos máquinas preparadas para detectar cada uno de esos movimientos, y aunque a veces cierta deformación profesional nos puede impulsar a analizar más en profundidad alguna que otra conducta, no tendemos a hacerlo con cada uno de los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor.

Aunque te resulte difícil creerlo, los estudiantes de psicología, como parte integrante de la sociedad y, por ende, de su ideario, no estamos exentos de esa visión chamánica del psicólogo, y como te relataba anteriormente, solemos aterrizar en la facultad con unas expectativas que difieren enormemente de la realidad universitaria.

Supongo que, ahora mismo, estarás pensando que tengo una visión un tanto radical o exagerada acerca de esa conciencia colectiva y de su influencia en los jóvenes estudiantes, pero permíteme ilustrar mi pensamiento con una pequeña anécdota al respecto. En uno de mis primeros días de clase, mientras los alumnos estábamos aún acomodándonos a nuestro nuevo rol de universitarios, el catedrático de cierta asignatura lanzó al aire la temida pregunta: «¿Qué es la psicología?». Como imaginarás, ninguno de los allí presentes, acongojados por la vergüenza y el miedo escénico, levantamos la mano; así que el profesor señaló al azar (lo cual aumenta la fiabilidad de mi anécdota) a una alumna que, titubeante, respondió: «Es el arte de conocerse a uno mismo y a los demás»; otro de los alumnos escogidos «a dedo» comentó: «Es la capacidad de saber escuchar y ayudar a las personas»; el último de los alumnos seleccionados susurró para el cuello de su camisa: «Es conocer la mente humana».

A pesar de que las respuestas podrían guardar cierta relación con las funciones de un psicólogo, todas ellas obvian un aspecto fundamental que en la conciencia colectiva también parece olvidarse: el carácter científico de la Psicología. Y es que esta disciplina se constituyó como una ciencia empírica y experimental que trataba de

«competir», o más bien, integrarse en el paradigma de las ciencias naturales siguiendo el mismo método científico. Está nutrida de numerosos estudios de gran calidad científica, con datos significativos extraídos por grupos independientes de investigación y con resultados estadísticos que nada tienen que envidiar a otras ciencias que son consideradas, al menos socialmente, más exactas. En este sentido, por ejemplo, la gran mayoría de terapias que son llevadas a cabo por los psicólogos clínicos en sus despachos, al igual que las teorías que las sustentan, tienen a sus espaldas una gran cantidad de investigación, ensayos clínicos y estudios que garantizan su eficacia, eficiencia, etc., y que las dotan de potencia tanto científica como práctica.

Este desconocimiento de la cualidad científica de nuestra materia provoca que muchos jóvenes psicólogos como tú, al tener que enfrentarse con las tan odiadas matemáticas impartidas en estadística y psicometría, o con la temida biología, que tendrás que memorizar en las asignaturas de fundamentos de neurociencia y psicología fisiológica, huyan despavoridos cada año de las aulas y se refugien en otros estudios. De hecho, en mi primer año de carrera pude comprobar cómo a varios compañeros se les atragantaban dichas asignaturas y cómo sus expectativas y, por consiguiente, su motivación por la psicología eran frustradas. Al año siguiente, no volví a verlos.

Por lo tanto, me parece indispensable hacerte comprender que la psicología es una ciencia que, tal y como tú creías, estudia la conducta humana, sus pensamientos y cogniciones y que, como imaginabas, en cierto sentido está destinada a mejorar o ayudar a los demás. Pero, para

tal empresa, es necesario que conozcas los entresijos del cerebro a nivel neuronal y estructural, es necesario conocer que, por ejemplo, la regulación de la dopamina y serotonina guardan relación con la depresión, que una disfunción de nacimiento puede ser suplida por otra parte del cerebro a través de la plasticidad neuronal o que si la significación es menor que 0.05 existe una relación estadísticamente significativa entre las variables. Solamente de esta forma, integrando toda la información que te aportarán las diferentes asignaturas, serás capaz de tener una visión global y, desde mi punto de vista, más acertada de la mente y la conducta humana.

Es común encontrar psicólogos (e incluso profesores) que, desde una perspectiva dogmática, más propia de fanatismos religiosos que del saber científico, defienden a ultranza, por ejemplo, la etiología única en las patologías mentales de los procesos biológicos, de los refuerzos conductuales o de las experiencias tempranas. Y si bien es cierto que existe relación de todas ellas con la probabilidad de desarrollar y mantener una psicopatología, me parece un error utilizar una visión determinista a la hora de intentar explicar algo tan complejo y que, en mi opinión, depende de la relación e interacción de numerosas variables personales, cognitivas, biológicas y contextuales. De esta forma, me parece mucho más sensato (y te invito a inclinarte por esta perspectiva) optar por una conjunción de saberes, intentar aunar las posturas de las diferentes ramas de la psicología a fin de obtener un conocimiento holístico, multidisciplinar, que, al igual que expone Maslow en la cita que abre este capítulo, te permita tener una amplia caja de herramientas a mano

para poder enfocar cada problema que encuentres en tus futuras labores como psicólogo de la manera más acertada y sin caer en el absurdo error, a veces tan común, de reducirlo todo a un único punto de vista.

Después de haber intentado desgranar, de forma resumida, algunos de los mitos más comunes en relación con la psicología, creo que es importante dar algunas pinceladas acerca de las funciones, cada vez mayores, que se pueden realizar a través de nuestro trabajo. A pesar de las ideas preconcebidas que hemos repasado, es necesario destacar que el papel del psicólogo empieza a tomar cada vez más relevancia en la sociedad y en sus instituciones. Es común ver psicólogos ocupando diversos puestos de trabajo en diferentes contextos, desde colegios hasta empresas, pasando por sectores como el de la publicidad, el deporte, etc. Aun así, muchos estudiantes como tú, al igual que me pasó a mí en su día, al reflexionar sobre las salidas que nos brinda esta carrera, sólo se nos viene a la cabeza la figura del psicólogo clínico (comúnmente identificado en la figura del PIR), olvidando un amplio espectro de posibilidades que nuestra profesión nos permite llevar a cabo.

En este sentido, me gustaría romper una lanza a favor de una de las funciones más olvidadas (incluso por los presupuestos de los gobiernos) y que es la piedra angular sobre la que se cimienta todo el conocimiento en psicología. Como supongo habrás adivinado, estoy haciendo alusión a la investigación. El desarrollo de toda ciencia está sustentado por profesionales muy cualificados que dedican su tiempo (y créeme que mucho) a inmiscuirse en aquellos aspectos que aún no han sido estudiados o

cuyos resultados son confusos para, de esta manera, poder prosperar tanto de modo teórico, como de modo práctico en sus materias. Gracias a ellos, y a la investigación, se desarrollan nuevas terapias, nuevos métodos de evaluación y nuevas formas de aumentar el bienestar de las personas que, en definitiva, permiten un avance hacia un mundo más completo, al menos epistemológicamente hablando, que garantiza que las prácticas llevadas a cabo por los profesionales estén sustentadas en una amplia y fehaciente gama de conocimientos y saberes. Es necesario, por tanto, que nosotros, los psicólogos del mañana, no dejemos olvidada en un cajón dicha labor y que luchemos con fuerza para seguir desarrollando esta interesante disciplina tal y como se merece.

Por otro lado, es de destacar un aspecto en el cual los estudiantes suelen estar confundidos: la visión del psicólogo como terapeuta. Si bien es cierto que una gran parte de la labor de los psicólogos es la de intervenir sobre pensamientos distorsionados, trastornos, etc., no podemos olvidar una función, desde mi punto de vista fundamental, como lo es la prevención. Numerosos profesionales de esta materia y de diferentes ramas (educativa, clínica, social...) llevan a cabo diversas tareas que, inquiriendo sobre los llamados factores de riesgo o factores precipitantes, permiten prevenir el desarrollo de patologías, prejuicios, discriminación social e, incluso, violencia de género. En este sentido, son muchos los programas de prevención que desde, por ejemplo, el trabajo en identificación de emociones, en empatía, en toma de decisiones, en empoderamiento, en educación en valores,

en aprendizaje cooperativo, en prejuicios, etc., reducen significativamente la probabilidad de desarrollar ciertas patologías o conductas desadaptadas. Por consiguiente, gracias a la capacidad de adelantarnos a los problemas que nos permite la prevención, me gustaría lanzarte el testigo y animarte a que no sólo concibas tu rol de psicólogo como un mero solucionador de problemas, sino como alguien con la capacidad de prevenir y dotar a los demás de capacidades de autoprotección.

Por último, y para ir acabando esta epístola, te ruego que me concedas la licencia de ponerme un poco más íntimo y personal exponiendo una cualidad que, a mi modo de ver, todo joven psicólogo –es más, toda persona– debe intentar cultivar. Esa cualidad no es más que ser proactivo, es decir, implicarse en aquello que uno hace. En este sentido, permíteme regalarte una frase que un compañero de clase me dijo a los pocos días de conocerlo: «No dejes que la Universidad pase por ti, pasa tú por la Universidad». Siendo sincero, he de confesar que, en aquel momento, no comprendí al completo este peculiar enunciado, más típico de una dedicatoria puberal en el último día de instituto que del libro que aquí nos ocupa, pero ahora parece vislumbrarse su significado. Durante el periodo que estuve estudiando la carrera, hice innumerables cosas. Fui a las clases, realicé las prácticas de las diferentes asignaturas (aunque en ocasiones fueran un sinsentido), colaboré en proyectos de investigación, estudié horas y horas en la biblioteca y aprobé mis exámenes. He pertenecido a colectivos estudiantiles y he organizando diferentes congresos y jornadas de divulgación científica. Pero, también, me

he «fumado» clases para sentarme en el césped del campus y para jugar a las cartas en la cafetería, he salido por las noches hasta las tantas y, por qué no decirlo, me he tomado alguna que otra copa de más junto a mis compañeros de clase celebrando el fin de curso. También me he reído, he ligado y me he enamorado, pero también he llorado, me han rechazado y me he desenamorado. En definitiva, he vivido mil y una experiencias. Experiencias que, como bien refieren los manuales de Psicología de la Personalidad, nos van formando y nos ayudan, con permiso de los caracteres heredados, a ser lo que ahora somos.

Realmente, volviendo la vista atrás, creo que la oración que mi amigo me dijo podría ser resumida en una sola palabra de carácter casi imperativo: VIVE. Por ello, te insto a que intentes exprimir al máximo las situaciones que vayan surgiendo a tu paso; al fin y al cabo, serán únicas e irrepetibles. Intenta aprender algo cada día, busca por tu propia cuenta (y riesgo) el camino que quieres seguir, apóyate en los que verdaderamente aman esta profesión e intenta obtener de ellos el conocimiento necesario para llevar a cabo tus proyectos. Involúcrate en tu Facultad, apúntate a asociaciones, busca «huecos» de conocimiento y llénalos. Rodéate de personas que te aporten eso que, tal vez sin saberlo, aún te falta. Y cuando salgas de este camino conocido como «Universidad», recuerda: «No dejes que la vida pase por ti, pasa tú por la vida».

Iván B. M.
ivan.blanco.martinez@ucm.es

Lecturas recomendadas:

AVIA, M. D., y VÁZQUEZ, C. (2011): *Optimismo inteligente.* Madrid: Alianza Editorial.
LABRADOR, F. J. (2008): *Técnicas de modificación de conducta.* Madrid: Pirámide.
SLATER, L. (2006): *Cuerdos entre locos. Grandes experimentos psicológicos del siglo XX*. Barcelona: Alba.

De un psiquiatra

Josep M. Farré

Querido colega:

Espero que cuando recibas la presente goces de buena salud en compañía de tus seres queridos. Por aquí, las cosas van algo mejor. Como ya sabrás por nuestros conocidos comunes, los psiquiatras nos hemos sumergido en el mundillo psicofarmacológico y biológico, más o menos molecular, con una alegría sin par. En el primer caso estamos fascinados por el «boom» de psicofármacos que, no lo dudes, nos permiten resultados terapéuticos impensables hace unos años. Ciertamente, pueden liquidar delirios cada vez con menos efectos secundarios y conseguir que retorne la esperanza en el mundo sombrío de la depresión, entre otros muchos efectos. Tiene ello su lado negativo, como lo es que el psiquiatra, embobado por los éxitos, se olvide de los modelos interaccionales que conforman el devenir del comportamiento humano. *Nadie duda de que la correlación entre la biología*

emergente, teorías del aprendizaje y creencias nacidas de la historia social y personal (eso que ahora mismo piensas, o sea, el cognitivismo) construye un comportamiento, pero el árbol del fármaco en ocasiones no permite ver el bosque de estas múltiples interacciones que consolidan los fundamentos de nuestros conocimientos. En cualquier caso, coincidirás conmigo en que asistimos a la victoria de la observación científica sobre la meditación filosófica y moral, sin que ello nos haga caer en la futilidad de establecer el conocimiento absoluto a través de la aplicación de cualquier disciplina científica aislada. Claro que, si bien no nos debemos impresionar por ninguna visión reduccionista, sea biologista o conductista, bienvenidos sean estos modelos que nos permiten sentirlos como estimulantes sustitutos de nostálgicos defensores de una «actitud psicosomática» carente de cualquier profundidad, y que, bajo la etiqueta de medicina humanista o antropológica, a veces llega poco más allá de un solapado paternalismo en la relación médico (o psicólogo por extensión)-paciente.

En el segundo caso, estoy convencido de que estarás de acuerdo conmigo en que no dejan de ser notables los avances en los diversos campos de experimentación básica y clínica que nos han supuesto las investigaciones de base biológica. Fíjate si no en esta vieja dama digna que es la serotonina; sí, ya sé que me dirás que los psiquiatras estamos últimamente obsesionados con ella, pero es que te aseguro que la señora vale la pena, a pesar de que su excesiva presencia disminuya los efluvios eróticos. La serotonina invade nuestras vidas, nuestras mentes, nuestros congresos y festivales (excesivos, por cierto), nuestro quehacer

profesional cotidiano. Son tantas las implicaciones que se le han supuesto, tantos los sambenitos que se le han colgado, que tal parece que estemos ante el neurotransmisor universal. Y es que es particularmente poderosa: su multifuncionalidad le permite colarse en el dolor, el sueño, el control de los impulsos, la liberación hormonal, la actividad sexual, etc. Pero también implicarse en enfermedades y trastornos múltiples que no te voy a nombrar para no cansarte. Este abanico de implicaciones alcanza, incluso, la acción de la psicoterapia; disponemos ya de algún estudio en el que se muestran variaciones indirectas de la serotonina en terapias cognitivo-conductuales. Ante tal panorama, no es de extrañar que nos sintamos interesados por las posibilidades terapéuticas de los fármacos que actúan sobre ello, ora instándola a seguir firmemente en la lucha intersináptica, ora potenciándola, ora antagonizándola. Hay una especie de sobresalto y excitación (nada serotoninérgica, por cierto) para asistir a los felices alumbramientos de moléculas cada vez más selectivas, cada vez más potentes. Bienvenidas sean, pero otra cosa es recordar que no forma parte de la parsimonia científica el caer en las explicaciones demasiado lineales; todo se entiende mejor por la síntesis resultante de la acción conjunta y simultánea de varios agentes. Y con ello no creas que me abono a la torpeza del eclecticismo, pero sí convendrás conmigo en que es una perversión del lenguaje el exceso de simplicidad en las causalidades, a veces demasiado casuales.

Pero, a pesar de todas estas armas y bagajes, seguimos siendo los únicos «médicos a pelo» que quedamos. Cierto que existe el SPECT, que es una gran esperanza de

objetivación, pero esto, ya sabes, no deja de ser indirecto, y además se mueve aún en los templos de la investigación. Y otros indicadores objetivos como ciertas medidas neurofisiológicas y bioquímicas. Y no me olvido de las cualidades sistemáticas de las entrevistas estructuradas, o las semiobjetivas de los cuestionarios, las escalas e incluso los autorregistros. Pero estamos aún lejos de librarnos de la sensación de vacío que nos supone el contacto con la realidad clínica que es objeto de nuestra praxis. Nos queda, eso sí, la empatía, la vieja y querida palabra, la alerta hacia la expresión de sentimientos y emociones, la conducta y las cogniciones: tampoco está tan mal, y de hecho, tanto vosotros como nosotros hemos reconvertido estos posibles déficit en un rendimiento ventajoso. Hemos conseguido aguzar como nadie la finura de los pasos diagnósticos y provisto a otros profesionales de estrategias para mejorar la información al paciente e incrementar el cumplimiento de normas y la adherencia al tratamiento.

Sí, ya sé lo que piensas ahora: que por fin tenemos instrumentos comunes que nos permiten sentirnos más operativos en los criterios diagnósticos. Sé que te refieres a la CIE-10 y al DSM-IV, que tanto tú como los jóvenes residentes os conocéis casi al dedillo. Tanto es así, que alguien comentaba que salíais de los ámbitos universitarios enfundados con dos pistolas para disparar a la entidad clínica: en una teníais balas DSM (o CIE, como prefieras), y en otra psicofármacos o psicoterapia. «Necesario» y «suficiente» son unos términos que hemos heredado de los empiristas y racionalistas del pasado y que presiden nuestro léxico nosológico. Criterios fiables, válidos,

operativos, algorítmicos: el Gran Código. Pero permíteme una pequeña advertencia, que no es mía sino del gran Marañón: «Debemos reaccionar contra la ridícula manía de asignar nombres propios a enfermedades discutibles, a signos perecederos, a fugaces datos de laboratorio»; los códigos, por su propia naturaleza, son todos provisionales, y el lenguaje común que otorgan puede garantizar solamente la comunión entre los usuarios. Siento, de verdad, decirte que no conviene encerrarse en un mundo feliz de las clasificaciones que nos proponen modernas nosotaxias, y que debes disponerte a ir más allá en tus esfuerzos bibliográficos.

Llegados a este punto, estás en tu legítimo derecho de pensar que te he explicado mi batallita, pero que ya es hora de que te diga qué diablos es la conexión entre los psiquiatras y los psicólogos, y sobre todo los psicólogos clínicos. Para empezar, te diré, no es que estemos «conectados», sino que costeamos en la misma nave porque gozamos de un Mediterráneo común: el sistema nervioso central que nos permite el sentido de la navegación adecuado. Tuve la ventaja de formarme con psiquiatras y psicólogos que me transmitieron desde el principio esta idea, la cual es garantía de comunicación fluida entre los diversos constructos que te he comentado y que tienen cabida tanto en el «cerebro psicológico» como en el «psiquiátrico». Tal parece como si te quisiera llevar a una especie de tierra prometida ideal, en que nuestra convivencia resistiera todos los embates en las tempestades corporativas. Sé que estamos lejos de conseguir este Grial, y desde luego no lo conseguiremos si nos dedicamos a análisis poco meticulosos del tema y basados en la

simpleza de términos como «orgullo conductual», «realidad biológica» o «mediación cognitiva». Nuestra historia común está llena de escollos y de banderines de enganche, alrededor de los cuales psiquiatras y psicólogos han intentado reagruparse como si la psiquiatría de enlace se olvidara de modelos atributivos que le permiten acercarse con prontitud a temas tan difíciles como la hipocondría o las somatizaciones, o la medicina conductual y la psicología de la salud prescindieran de la teoría general de sistemas, según la cual la conducta es psicología en funcionamiento, en cuanto que promueve una interacción con el ambiente que se traduce en continuas modificaciones de sus estados internos. Te lo digo sin ningún ánimo seductor ni de guiños de complicidad, que no nos hacen falta ni a ti ni a mí. Simplemente, no hay futuro si no nos decidimos a trabajar juntos en igualdad de condiciones y entusiasmándonos por nuestra causa común. Y para ello, tienen tanta validez los análisis funcionales de la conducta como los clínicos, evidentemente topográficos, los dimensionales o categoriales de la personalidad, los modelos psicológicos de ansiedad por la salud, los intentos de conocer pensamientos automáticos negativos y creencias distorsionadas, como los recaptadores de la serotonina. Como ya sabrás, desde hace veinte años practico con el ejemplo y dirijo un equipo que se distingue por dar el mismo valor a todo este tipo de conocimientos, tanto para los psiquiatras como para los psicólogos, y que le da el mismo peso organizativo a unos y a otros profesionales.

Poco más tengo que decirte que no sea redundar en lo mismo. En cualquier caso, estoy de acuerdo en que sigas

clamando por un prácticum «clínico» que no te convierta en un pedigüeño de las prácticas y te coloque en la zozobra inquieta que te lleve a un peregrinaje absurdo por diversos centros públicos o privados, a la búsqueda de algún paciente al que puedas simplemente observar. Yo tampoco estoy de acuerdo con esta moderna ruta jacobea, que te concede la gracia casi divina de la praxis clínica, aunque sea con el magro consuelo de los *role-playing* correspondientes. Pienso que nos sobran psicólogos de salón y nos faltan más PIRs, o lo que sea en equivalencia, para que llegues a la «cognición positiva» de que todo lo que te he dicho no son más que bonitas palabras que encierran falsos proyectos o necias conductas que os consideran como simples relatadores universales o compulsivos recogedores de datos.

Con cordialidad

J.M.F.
Institut Dexeus
5990jfm@comb.es

Lecturas recomendadas

CLARK, D. M., y FAINBOURN, C. G. (1997): *Science and the practice of cognitive behaviour therapy.* Oxford: Oxford University Press.

MARKS, I. (1986): *Tratamiento de las neurosis. Teoría y práctica de la psicoterapia conductual.* Barcelona: Martínez Roca.

DE PABLO, J. (1996): *Psicofarmacología y terapia de conducta.* Madrid: Fundación Universidad Empresa.

De una lingüista

Violeta Demonte

Siempre he pensado, querido amigo o amiga, que llegar o entender bien casi todo (lo propio y lo ajeno, lo concreto y lo abstracto, lo intelectual y lo sentimental) es una empresa bastante difícil. Y no porque seamos generalmente necios o cortos de entendederas, sino porque nos dirigimos a las ideas y a las personas impregnados de prejuicios, de simple desconocimiento tal vez; o porque nos domina un supuesto sentido común formado muchas veces por impresiones vagas, descuidadas o interesadas. He sentido también que en ocasiones, pese a la bondadosa intención que pueda animarnos, no conseguimos que los demás se hagan cargo de lo que intentamos formular, ni seguramente nos hacemos cargo nosotros mismos de lo que se *nos pone delante*.

Te preguntarás por qué empiezo mi carta con esta especie de exabrupto; pues bien, creo que viene a cuento porque aunque aparentemente se trata de cuestiones dis-

tintas, guardan bastante relación entre sí, y pueden servir para comprender algunos aspectos de cómo vemos los seres humanos el lenguaje y de lo que sucede en el estudio del lenguaje en el momento actual.

Suele considerarse casi obvio para la mayoría que si queremos comunicar algo, expresar emociones, sintetizar ideas, formular teorías o simplemente chillar, disponemos para ello de un recurso privilegiado: el lenguaje humano (también llamado lenguaje natural), algo muy nuestro, que está a nuestro servicio, que hemos construido de alguna manera y sirve para expresar nuestros pensamientos. También se ha llegado a afirmar, hace ya algún tiempo, que el lenguaje da forma al pensamiento y que las lenguas podrían por lo tanto contribuir a que sus hablantes formen conceptos específicos de la realidad: ayudar a modelar una concepción del mundo. Esta suposición, hoy ya puesta muy en tela de juicio, se conoce como la hipótesis de Sapir-Whorf, quienes sostienen que los hopi, miembros de un grupo indígena de Estados Unidos, poseían una concepción del tiempo distinta de la de los europeos porque su lengua no disponía de marcas temporales en la conjugación ni de ciertas construcciones temporales similares a las de nuestras lenguas.

En términos muy generales estas afirmaciones pueden sonar a cierto, sobre todo la primera, pero precisamente por ser tan generales estas ideas carecen de verdadera relevancia y no suelen mantenerse firmes cuando se examinan con cuidado. No se sostienen, por ejemplo, cuando se realizan las interacciones entre sujetos hablantes o cuando se estudian con minucia las estructuras lingüísticas de lenguas muy alejadas de las nuestras y por ello a veces mal

entendidas. Quienes así piensan suelen estar también convencidos –y no deja de haber en ello alguna contradicción– de que el lenguaje es sobre todo un hecho social, el resultado de milenios de uso, un código que se aprende y se rige por normas consabidas y sobre el que los sujetos podemos actuar discrecionalmente. De nuevo, hay algo de cierto en esta segunda aserción que, sin embargo, sólo se cumple respecto de unos pocos aspectos de ese inmenso conglomerado que llamamos lenguaje.

Por otra parte, y sobre esto tengo ya una experiencia, cuando se habla de la gramática –de las reglas para la construcción de las oraciones que empleamos y entendemos– lo que les interesa fundamentalmente a quienes se preguntan por ella es si la utilizamos bien o mal, si las oraciones que formamos son correctas o incorrectas respecto de una norma social que nadie sabe bien dónde está. Curiosamente, la mayoría de las personas piensan que hablan mal, o que así lo hacen los demás, y creen que pueden recibir correctivos, directrices positivas y prohibiciones que los ayuden a mejorar. Nunca he entendido bien por qué un aspecto tan mínimo del uso de las lenguas, como el de la corrección idiomática, tiene tal trascendencia subjetiva para los hablantes, tal fuerza simbólica. Me atrevo a suponer que en esa mezcla de orfandad interior y búsqueda de regulación externa se cruzan cuestiones muy distintas: el no poder decir lo que queremos decir, por ejemplo, con la creencia de que el lenguaje es una institución social y cultural. En otro orden de cosas, a algunas personas les preocupan los significados de las palabras y creen que hay en ellos algo de la naturaleza del objeto.

Al igual que en los casos anteriores, se trata de una creencia extendida que, sin embargo, apenas tiene asidero, porque en realidad las lenguas están en nosotros, nos constituyen sin que lo sepamos, son extraordinariamente semejantes entre sí, más allá de sus diferencias léxicas y fonéticas, y conforman objetos extraordinariamente complejos. En un admirable libro de divulgación científica que sin duda deberías conocer (la traducción castellana, por otra parte, es excelente) (1), S. Pinker habla del lenguaje como un «instinto», frente a la idea del lenguaje como institución social. Esa idea constituye también el trasfondo de mis palabras, aunque no me serán ajenos otros aspectos de nuestro maravilloso objeto.

En esta carta quiero hablarte precisamente de lo que sabemos –tal vez muy poco todavía– sobre la naturaleza del lenguaje, de cuáles son las concepciones más atinadas respecto de él, de cómo se relacionan el lenguaje y el pensamiento, de las varias formas en que se procede en el análisis lingüístico (de la sintaxis, la semántica y la pragmática) y, sobre todo, de por qué tengo la convicción de que el lenguaje, sus propiedades tanto como la forma de estudiarlo, tiene que interesarle sobremanera a un psicólogo –y la psicología a los lingüistas– tanto por razones que podríamos llamar científicas como por lo que el lenguaje nos dice sobre los seres humanos, objeto central de estudio de la psicología.

Se ha dicho que el siglo xx es el siglo de la lingüística, que uno de los desarrollos científicos más notables que han experimentado las ciencias del hombre a lo largo de las últimas décadas es precisamente el que tiene como centro de conocimiento el lenguaje, en cuanto tal y en relación con las

capacidades cognitivas del ser humano. En efecto, la lingüística propiamente dicha, el estudio del lenguaje y sus propiedades, más que de las lenguas y sus entidades específicas (su vocabulario sobre todo), es una disciplina que comienza tal vez hace poco más de un siglo. Podemos situar el origen de la lingüística científica a finales del siglo xx, en la idea de los representantes de la escuela llamada *Neogramática* de que la lingüística histórica (la descripción de los cambios que se producen en las lenguas a lo largo del tiempo) había de ser explicativa y buscar, y descubrir por lo tanto, «leyes» similares a las que operan en el mundo natural.

Ya a finales del mencionado siglo se va a plantear una disyuntiva que permanece hasta el momento actual –si bien ahora con ribetes muy distintos, puesto que sabemos mucho más sobre el lenguaje y disponemos también de una gran cantidad de investigaciones–: la de si su estudio forma parte del estudio del mundo natural o si, por el contrario, está contenido dentro de las metas de las ciencias humanas e históricas. En el primer caso, la lingüística sería una disciplina naturalista, una suerte de psicología abstracta o de biología teórica; en el segundo formaría parte de la historia de la cultura, del estudio de los productos humanos –sean éstos objetos o símbolos– tales como la literatura, la pintura o la artesanía. ¿Pero por qué no las dos cosas, verdad? Pues sí, tal vez a la postre haya que tener presentes los dos aspectos, pero lo cierto es que las dos perspectivas no son siempre compatibles y que, en todo caso, conviene siempre saber qué punto de vista se está adoptando, porque el punto de vista define el objeto y las metas. Más importante aún, es

necesario saber si alguna de las dos visiones es prioritaria respecto de la otra, si algo ha de estudiarse antes para poder llegar luego a los otros aspectos e incluso si alguna de las dos opciones tiene mayor viabilidad y relevancia.

Esta última observación tiene mucha «trastienda», como se dice comúnmente, porque puede provocar decepciones en el joven que se acerque por vez primera a la lingüística, si no sabe de antemano adónde va. En las universidades españolas, y en muchas de las europeas, es frecuente que no haya departamentos de lingüística, sino de filología. En estos departamentos, que heredan la concepción decimonónica del estudio del lenguaje –no se estudia la lengua sino los textos, no se estudia el sistema (la capacidad humana) sino la historia–, se enseña «una» lengua (el inglés, el español, el árabe) a la vez que la literatura escrita en esa lengua. Los estudiantes que acuden a ellos por lo general quieren estudiar literatura, y manifiestan a veces aburrimiento o simplemente desinterés frente a la lingüística. Algunos consideran que es una disciplina abstracta, excesivamente formal y formalizada, y que está alejada de la vida. Les parece más interesante, claro está, lo que se cuenta en las obras literarias y, en ciertos casos, lo que estudian quienes hacen análisis de la sociedad a través del análisis del lenguaje. El conocimiento de las corrientes de la lingüística, de sus métodos, de sus múltiples objetivos les son a veces muy ajenos (no en múltiples casos, por suerte para los profesores de lingüística) porque les parecen poco reales. Sin embargo, nadie pensaría que un químico, que analiza moléculas invisibles directamente –puesto que sólo vemos agua, hierro o titanio–, está haciendo algo que no pertenece a la realidad.

Las formalizaciones, por otra parte, no son más que otra manera de hablar de los objetos. Más «formalmente», es decir: con total precisión y explicitud, y no de una manera vaga. Si decimos, por ejemplo: «Una frase nominal es una serie de palabras: determinante, adjetivos, nombre, en la que este último no puede faltar», somos menos claros (porque la noción de palabra no es muy nítida, porque sólo mencionamos los elementos pero no su orden, etc.) que si escribimos: FN Determinante + Nombre, expresión que ciertamente se puede reproducir también en palabras. Representar los hechos mediante enunciados claros donde todos sus elementos estén previamente definidos, y dar razones de por qué se escoge esa explicación y no otra, es lo que diferencia a las disciplinas rigurosas de las que trabajan con enunciados del estilo «Esto es hermoso», «Esto es correcto», «Esto fue importante», que reflejan impresiones subjetivas, estados de ánimo o interpretaciones puramente valorativas; aunque, naturalmente, las interpretaciones va-lorativas también sean importantes si se fundan en una ética que propenda a la justicia y a la libertad humanas.

Sorprende también que los seres humanos podamos quedarnos pasmados frente a algo por considerarlo «abstracto», es decir, «que no representa la realidad figurativa tal como figura y es» (DRAE). Vivimos en un mundo lleno de abstracciones, en la música, en el arte, en las instrucciones para realizar acciones cotidianas; nunca hablamos desnudamente de nada, precisamente porque tenemos que pasar esas representaciones por el filtro del lenguaje. Quienes manifiestan ese azoramiento, por lo tanto, prefieren que les cuenten historias –o les den juicios ya hechos

sobre los acontecimientos humanos y sociales, para no tener que construirlos por sí mismos– a que les expliquen propiedades generales del mundo y de las personas.

Ambas actividades son perfectamente humanas, pero quien conoce a fondo cómo funciona la naturaleza y cómo son y cómo actúan los seres vivos, entre ellos nosotros mismos, ha de tener consciencia de que es muy distinto analizar objetivamente los fenómenos que interpretarlos desde la subjetividad, que es bien diferente formular leyes que reproducir impresiones y que lo deseable es poder hacer las dos cosas, y lo sensato, saber a qué clase de objetos conviene cada una de esas dos formas de aproximación.

Seguramente lo que acabo de decir es perfectamente comprensible para un psicólogo, porque los estudiantes de esta disciplina saben que la psicología quiere ser descriptiva y explicativa, y no narrativa y puramente interpretativa. Saben también que abarca aspectos muy distintos del objeto estudiado, el ser humano, y entienden que no pueden analizarse todos a la vez ni con los mismos instrumentos. Quien se acerca a la lingüística ignora a veces, sin embargo, la disyuntiva de la que te he estado hablando, tal vez porque en la escuela no les han hecho amar el lenguaje como objeto en sí sino que se lo han mostrado exclusivamente desde la óptica de los textos escritos, de la historia de la literatura y de una gramática muy ramplona que les generaba un gran aburrimiento.

Lo que debería ser obvio, sin embargo, tanto para el lingüista como para quien quiera entender las diversas implicaciones del lenguaje en otras facetas del estudio del ser humano, es que para poder hablar sobre él es necesario entender antes cómo funciona; y que para entender

cómo funciona hay que adentrarse en sus unidades, en la manera de combinarse entre sí, en la inmensa masa de datos léxicos, dialectales e históricos que debemos entender y comparar, en los intríngulis de la interpretación de las oraciones. Si manejamos estas cuestiones básicas, podremos entonces discurrir sobre cómo es la gramática de un niño, qué formas tiene la cortesía en determinadas lenguas, qué vocablos son propios y cuáles nos llegan prestados, por qué las palabras cambian de significado a lo largo del tiempo, por qué unos procesos morfológicos son más productivos que otros, cómo se aprende una lengua extranjera o qué hacen los políticos cuando hablan. Ningún médico planearía las estrategias terapéuticas a tener en cuenta para la epidemia del sida o hablaría de las características socioepidemiológicas de la población que la padece sin antes saber bien lo que es la enfermedad desde el punto de vista médico. Con el lenguaje no sucede eso; por su disponibilidad, porque está ahí, muchas personas piensan que lo saben todo sobre él sin necesidad de haberlo estudiado.

En fin, no quiero aburrirte con consideraciones que pueden sonar a queja; no lo son porque la lingüística es una actividad viva en el mundo de la investigación, aunque a veces pueda parecernos incomprendida en algunas facultades de letras. Pero antes de ir a los contenidos y perspectivas actuales del estudio del lenguaje, quiero recordarte brevemente cuáles son los dos grandes hitos de la lingüística del siglo XX. (El *Nuevo diccionario enciclopédico de las ciencias del lenguaje* (2) es un excelente texto, entre el tratado y la enciclopedia, para introducirse en las escuelas, campos y conceptos fundamentales de la

lingüística actual.) Con Ferdinand de Saussure y su obra prácticamente única (el *Curso de lingüística general,* 1916) comienza la lingüística en sentido estricto; con el trabajo de Noam Chomsky y sus colaboradores *(Estructuras sintácticas,* en 1957, será la primera obra publicada, pero la serie de publicaciones posteriores es larguísima) se produce el giro más radical que haya experimentado nunca la disciplina, se origina la llamada segunda revolución cognitiva y va a tener lugar, a lo largo de la segunda mitad de este siglo, un crecimiento sin precedentes de las investigaciones teóricas y los trabajos empíricos (miles de artículos sobre las lenguas más diversas –a veces lenguas nunca antes estudiadas– y sus construcciones; investigaciones sobre las implicaciones de estos estudios en la psicolingüística y la ciencia cognitiva en general; desarrollos paralelos de análisis del lenguaje [discurso, narratología], entre muchísimas cosas). De De Saussure viene la distinción entre «lengua» y «habla», y establece Chomsky la dicotomía «competencia»/«actuación». Ambas distinciones no son equivalentes, aunque sea frecuente confundirlas. Para Saussure la «lengua» es un objeto a la vez codificado y social: un «sistema de signos» y el «producto social de la facultad del lenguaje». Por ser un sistema, sus unidades poseen valores opositivos y negativos («son» en relación con los otros elementos del sistema), por ser un producto social se entiende como «un conjunto de convenciones creadas por el cuerpo social para permitir el ejercicio de [la facultad del lenguaje] en los individuos». Con De Saussure se funda la lingüística estructural, que tendrá múltiples y relativamente diferenciadas vertientes.

La distinción entre «competencia» y «actuación» (entre «conocimiento» y «actividad») fija como objetivo básico de la teoría lingüística precisamente el estudio de la «competencia lingüística»: del «conocimiento lingüístico interiorizado» que llevan consigo los hablantes. Sólo si sabemos primero cómo son las estructuras básicas que traemos con nosotros como parte de nuestra dotación genética podremos entender cómo las «usa» el individuo: ésta es la tesis de fondo, que ha sido ampliamente aceptada y corroborada como estrategia de trabajo.

La lingüística generativa, que así suele llamarse la disciplina que gira en torno a esta concepción (más allá de la obra del propio Chomsky), pretende construir una teoría de esa «competencia»: configurar un modelo abstracto del conocimiento gramatical, modelo en el que entran la sintaxis (la teoría de cómo se forman las oraciones), la morfología (la teoría de cómo se forman las palabras), el léxico (la teoría sobre las unidades de significado que dan lugar a las palabras y a las oraciones) y los niveles de roces o interfaces con los sistemas de «actuación» (las teorías sobre cómo se pronuncian y cómo se entienden las oraciones: la fonología y la semántica). La suposición general es que ese modelo abstracto contiene reglas y principios similares a los que se emplean en los sistemas formales, reglas y principios en todo caso muy explícitos, cuyos términos están pues precisamente definidos.

Durante muchos años de la segunda mitad del siglo XX la gramática generativa ha ocupado el centro de las discusiones lingüísticas, sea porque se la negara radicalmente, porque se la empleara o porque se intentara simplemente aprehenderla o extenderla. Visto este desarrollo con una

cierta distancia, a veces podría uno pensar que acaso sus propuestas han sido mejor entendidas por los filósofos, los psicólogos y los científicos en general que por los propios estudiosos del lenguaje. Algunos lingüistas han hecho en muchos casos una objeción central que antes te adelantaba: cómo va a estar el lenguaje en esas duras formalizaciones de las gramáticas, para qué estudiar oraciones aisladas cuando tenemos textos, cómo puede ser que el lenguaje no sea una maravillosa invención humana y se nos diga que es simplemente un elemento de la naturaleza; otro más de los avatares de la evolución. (En el libro de José Antonio Marina *La selva del lenguaje,* 1998, muy interesante por muchas razones, y obra de un buen conocedor de los resultados de la investigación actual sobre el lenguaje, se refleja en algunos momentos esa aprensión e incomprensión).

Los filósofos, psicólogos y biólogos han retomado activamente en esta segunda mitad de siglo –en buena medida a partir de los resultados de la lingüística, pero sobre todo por el trabajo de los filósofos y los psicolingüistas– temas clásicos de la filosofía y la psicología tales como el de si el lenguaje es una capacidad innata y en qué medida lo es, para qué nos sirve el lenguaje, cómo se relaciona con el pensamiento si es que se relaciona con él, cuáles son los vínculos entre las conceptualizaciones generales y las palabras de las que disponemos en los vocabularios de las diversas lenguas, cómo es el proceso de adquisición de las lenguas primeras (¿una construcción, un salto o emergencia inmediata, el resultado de un proceso?); incluso se ha retomado la en un momento dejada por imposible cuestión del origen del lenguaje. Por otra parte, y más allá de las polémicas, que siempre son muy sanas, los lingüistas

han progresado enormemente en el conocimiento de cómo son las lenguas, cuáles son sus unidades y procesos básicos, en qué se parecen y en qué se diferencian; los lingüistas se cuentan ahora por miles, como antes te insinuaba, y el trabajo de todos ha conformado también de manera más clara las diversas ramas de estudio del lenguaje limítrofes con otras disciplinas, tales como la sociolingüística, la lingüística del discurso o la pragmática general. Es un inmenso mundo del que no podré dejarte sino pinceladas, sugerencias o ejemplos.

Te decía al comienzo de esta carta que el estudio sistemático del lenguaje y sus posibilidades está poniendo más en claro los matices de la muy extendida creencia, casi un mito ya, de que aquél sirve eficazmente para comunicarse y para transmitir información. Claro está que nos aproximamos a los estados mentales de nuestros interlocutores a través de lo que ellos nos dicen lingüísticamente. Es más o menos evidente, asimismo, que el lenguaje sirve para precisar un más vagoroso «lenguaje interior» (W. James *dixit*): la forma previa de pensamiento que precede al lenguaje. Sin embargo, la relación entre esos dos pares de elementos: mensaje producido/mensaje entendido, pensamiento/expresión lingüística, no es ni mucho menos lineal, directa o inequívoca. Las expresiones lingüísticas orales o escritas se usan para muchas más cosas que para transmitir información: esas conversaciones monocordes entre jóvenes que repiten muletillas, tan criticadas a veces por los mayores, no quieren probablemente transmitir mensajes sino solamente mostrar una especie de comunión fática, una relación de mutua adhesión entre seres que se sienten distintos *a* otros y semejantes entre sí.

Con las construcciones lingüísticas expresamos emociones, deliramos, hablamos monologalmente con nosotros mismos, mentimos, creamos universos que no existen, universos de ficción, entre otras muchas tareas. En la comprensión de esas construcciones, el oyente pone luego su parte, entiende y a la vez añade, realiza «inferencias» o «deducciones» a partir tanto de lo que dice el hablante como del conocimiento compartido con su interlocutor y de la información que el contexto le proporciona. Si nos encontramos de pronto con un compañero de trabajo que ha asistido a una reunión a la que no hemos podido ir, le preguntamos: «¿Qué dijeron en la reunión?», y nos contesta: «Nada», seguramente no pensaremos que estuvo en una reunión de mudos; inferiremos en cambio que en aquella reunión no se dijo nada importante, o bien que algo que nos concernía particularmente –que el oyente conoce– no fue finalmente tratado o tuvo un tratamiento que carece de importancia para los dos. Si bien la realización de inferencias es un proceso paralelo a lo específicamente lingüístico (su análisis es el cometido de la «pragmática lingüística», una disciplina de gran importancia en el momento actual, y muy distinta por cierto del «análisis del discurso»), es pertinente traerlo a colación para lo que estoy tratando de explicarte. Decía antes que mediante el lenguaje aproximamos a los otros nuestros estados internos, nuestras representaciones mentales; esta caracterización me parece más justa, por prudente, que la de que mediante el lenguaje transmitimos información; a ella quiero ir.

Efectivamente, lo que parece claro tras muchos e importantes descubrimientos es que el lenguaje y el pensamiento

son dos entidades relativamente autónomas y que el lenguaje ocupa un espacio específico dentro del sistema cognitivo, se dice que constituye un «módulo» de la mente. Aitchinson, en un libro ameno que te interesará (3), prefiere usar una denominación y una imagen, más acorde con los descubrimientos de la neurología, y habla de que existen «circuitos específicos del lenguaje». Con cualquiera de las dos imágenes, la del módulo o la de los circuitos que usan rutas especializadas en diferentes zonas del cerebro, se afirma lo mismo: que el lenguaje está en buena medida separado de las otras capacidades que tienen su base material en el cerebro, tales como el pensamiento, la percepción, los mapas mentales, los números, la categorización de las entidades del mundo biológico, etc. El filósofo J. Fodor ha dado el nombre de «mentales» al sistema mediante el cual pensamos, al «lenguaje del pensamiento»: un sistema independiente del lenguaje, con unidades y una organización propias, y seguramente universal, puesto que todos los seres humanos lo usan para razonar y para construir las representaciones del lenguaje interior que luego se «traducen» a la lengua que hablemos, y salen así hacia los demás.

Ciertos casos clínicos conocidos y estudiados en las últimas décadas proporcionan evidencia de esta autonomía o especificidad del lenguaje respecto de otros sistemas del conjunto de la cognición, así como de la correspondiente independencia del pensamiento. Un caso frecuentemente referido es el de un monje francés que sufría periódicamente crisis epilépticas; durante sus ataques perdía toda capacidad de reconocer las palabras, producía expresiones sin sentido y, sin embargo, podía grabarse a sí mismo

con el magnetófono o llevar a cabo otras acciones que se le solicitaran, tales como señalar con el dedo el televisor, aunque «no pudiera decirse a sí mismo la palabra televisión», ni siquiera reconocerla en los momentos de paroxismo. Una vez recuperado de sus ataques, recordaba que en los momentos mismos de las crisis se daba cuenta de que decía palabras sin sentido, pero no podía señalar cuáles eran, ni sabía por qué le pasaba eso: su sistema de pensamiento no se afectaba, por lo tanto, pero sí su capacidad lingüística.

He leído recientemente un libro que cuenta exactamente el fenómeno contrario. En el libro al que aludo (N. Smith e I. Tsimpli: *The mind of a savant,* 1995) se describe pormenorizadamente el caso de Christopher, un *idiot-savant,* una persona intelectual y físicamente discapacitada, incapaz de valerse por sí mismo en las tareas más sencillas, con resultados bajos en las pruebas de medición del cociente intelectual y de reconocimiento de objetos, pero que mostraba, no obstante, una asombrosa capacidad para aprender lenguas y una disposición apasionada hacia esa tarea. Llegó a aprender hasta catorce lenguas que podía hablar y traducir, tenía una especial rapidez para la resolución de los crucigramas, para las tareas de «hacer palabras», y podía formular rápidas generalizaciones sobre las características morfológicas de las lenguas que empezaba a aprender. El caso de Christopher constituye una prueba empírica muy fuerte en apoyo de la suposición de que el lenguaje es una capacidad específica, independiente de la inteligencia general y susceptible de desarrollarse con indepedencia de los otros sistemas.

Pensarás que he empezado la casa por el tejado y que te estoy llevando hacia la filosofía, la psicolingüística o la psicología clínica en vez de hablarte directamente del

lenguaje. No es así en realidad, si no estoy demasiado errada. Como te decía hace unos momentos, los lingüistas hemos avanzado considerablemente en saber cómo es el lenguaje, llevamos muchos años investigando sus propiedades generales y caracterizando los procesos que demuestran esa especificidad a la que me he referido. Esa tarea se lleva a cabo en la lingüística teórica (también llamada a veces «gramática teórica»), una disciplina que, por sus objetivos, entronca el estudio del lenguaje con la psicología o la biología pero que opera con las unidades de siempre: los nombres, los verbos, las oraciones pasivas, las clases de oraciones interrogativas, los sufijos que pueden añadirse a las raíces verbales para formar nominalizaciones, y similares. El centro de esa lingüística teórica son los procesos sintácticos, porque a través de ellos se percibe con mejor claridad en qué consiste esa condición de entidad específica e independiente; a través del análisis de los procesos sintácticos y morfológicos, de las gramáticas de las lenguas se puede llegar también a entender más cabalmente cómo es la facultad del lenguaje y cuáles son los «tipos» de lenguas posibles; la lingüística moderna es, en muchos sentidos, tipología lingüística. Procuraré ilustrarte lo que acabo de señalar.

Resulta asombroso saber, por poner un primer ejemplo, que todas las lenguas poseen un esquema general para formar las frases o sintagmas: hay un núcleo, un especificador y un complemento de ese núcleo. Decimos en castellano «el libro del profesor» («el» es el especificador, «libro» el núcleo y «del profesor» el complemento genitivo posesivo, introducido mediante una preposición); la

misma expresión en rumano es: *cartea profesorului,* literalmente *carte,* 'libro'; *a*, 'el'; *profesoru,* 'profesor'; *lui,* 'el' (artículo pegado al nombre, que expresa también caso genitivo); una frase similar en navajo sería: *shi-zhé 'é bi-naaltsoos,* 'el libro de mi padre', literalmente *shi,* 'mi'; *zhé 'é,* 'padre'; *bi,* 'su'; *naaltsoos,* 'libro'. Estas frases no varían en sus elementos básicos, sí en cambio en el orden entre ellos: el especificador sigue al núcleo en rumano, lo precede en castellano y en navajo; el complemento sigue al núcleo en español y en rumano, lo precede en navajo; y en la manera de marcar la relación de genitivo posesivo: mediante preposición en español, caso morfológico en rumano y posición en navajo.

Hay una lógica general, una armónica geometría de las construcciones. Los investigadores han hecho ver que las estructuras sintácticas muestran unas características que son exclusivas del lenguaje, pues no se encuentran en el resto del mundo natural y, además, no parecen tener explicación funcional alguna. Una de ellas es, por ejemplo, la disposición jerárquica de los elementos de las frases, que explica por qué los procesos gramaticales «dependen de la estructura» y no del orden lineal de los elementos que aparecen en las oraciones o de cualesquiera otras condiciones que pudieran parecernos más evidentes. Así, con independencia del número de sustantivos que estén entremedias, la concordancia del verbo principal reconoce el núcleo de la frase nominal sujeto y se ajusta a él; decimos «El perro que compró mi hermana y vino envuelto en sábanas tiene pelo blanco», y ningún hablante tomaría «sábanas» o «hermana», los nombres más próximos, como posibles antecedentes; la concordancia depende de una

posición en la estructura y no de la que se tiene en la secuencia lineal. El requisito de algunos elementos de aparecer en posiciones fijas tampoco tiene ninguna explicación relacionada con la utilidad o la función. Es bastante general que las frases interrogativas se sitúen al comienzo de las oraciones: suele preguntarse «Dónde vives» y no «Vives dónde». En algunas lenguas, como es el caso del alemán, hay lugares estables para los verbos según el tipo de oración en que se encuentren: los verbos bien van al final, en las oraciones subordinadas, bien se colocan siempre detrás de un elemento inicial (el que sea): en segunda posición, en las oraciones simples y principales.

En suma, todas las lenguas hacen un uso infinito de medios finitos, como precisó genialmente Humboldt, pero entre las finitas palabras y las infinitas oraciones media una red de procesos básicos bastante generalizados que, como te decía, no parecen tener una utilidad especial, aunque puedan llegarse a usar con fines ulteriores. En esto sucede en el lenguaje lo mismo que en el resto de la naturaleza; los expertos indican que las alas de los insectos se formaron inicialmente por necesidades de regulación de la temperatura, y sólo posteriormente se utilizaron para volar. El lenguaje también parecería ser el resultado de alguna adaptación cuyos fines, si los había, no parecen tener directamente que ver con la posterior utilización de esa dotación genética.

Puede ser interesante recordar asimismo que las regularidades y constricciones de las que hablamos no se limitan al terreno de la formación de las oraciones: hay fuertes restricciones también en cuanto a cómo se configura el significado de las palabras y a cuántas son las clases

léxicas de palabras de que disponen las lenguas. Los verbos de las lenguas se agrupan en clases estables desde el punto de vista léxico.

Una división muy general es la que separa los verbos causativos que describen acciones que tienen una causa externa, «cocinar», por ejemplo ('causar alguien que algo pase a estar cocido'), de los que describen acontecimientos que, por así decir, llevan la causa de tal acontecimiento en el propio sujeto de la acción: «florecer» ('iniciar el propio sujeto un cambio que afecta a su estado'), «enrojecerse», «disolverse» y otros muchos; junto a ellos otros verbos causativos indican en la palabra verbal misma el instrumento que causa el acontecimiento descrito por el verbo: «cepillar», «peinar», «pintar». Otro orden léxico es el de los verbos de movimiento. Las lenguas, también de manera muy general, tienen verbos para movimientos que llevan una orientación determinada: «llegar», «venir»; verbos para describir cómo se mueve alguien: «nadar», «bailar», «correr»; verbos que indican recorridos: «recorrer», «pasar», «deslizarse». Sin embargo, no existen verbos que indiquen en su propia forma y en la estructuración de su significado que el movimiento implica llegar a una esquina y luego volverse atrás, aunque ése sea un tipo de movimiento que los humanos podamos realizar frecuentemente. Si la vida social conformara el lenguaje y actuara sobre él de manera constante, esperaríamos muchas más diferencias en la organización de los vocabularios de las que en realidad hay, esperaríamos que unas lenguas no pudiesen traducirse a otras si las sociedades que las tienen son muy distintas; nada de eso sucede, por fortuna para todos.

Esta última observación abre el camino hacia varias cuestiones de las que hubiera querido hablarte algo más, entre otras la de la relación entre el lenguaje y la vida social, entre el lenguaje y las características de los sujetos que lo hablan; o la cuestión de los efectos estilísticos, retóricos, poéticos que podemos procurar mediante el uso del lenguaje. No podré siquiera dar mínimos indicios sobre todos estos campos, sobre todo por falta de espacio, ya que esta carta ha de acabar muy pronto.

En la *Enciclopedia* que te indicaba en (2) los autores distinguen los siguientes terrenos de estudio del lenguaje: geolingüística, sociolingüística, psicolingüística, análisis de la conversación, retórica, estilística, poética, semiótica, narratología y filosofía del lenguaje. Como insinúan sus propias denominaciones, muchos de ellos son terrenos a caballo entre la lingüística y campos distintos de ella: se plantean preguntas de interés para esos otros campos usando como eje del análisis los datos del lenguaje, de un parte, y analizan el lenguaje con las técnicas de la psicología, la sociología, el análisis literario o la filosofía, de otra. Pueden ser pues muy diferentes en sus presupuestos metodológicos; sin embargo, han de manejar conceptos transversales, muchos de los cuales vienen precisamente de esa lingüística central que he procurado caracterizar. En esa interacción, la propia lingüística ha de cambiar muchas veces sus análisis, o algunos de los elementos de sus bases conceptuales, a partir de lo que descubran estas disciplinas intermedias. Las relaciones entre los centros y las periferias son siempre difíciles y fascinantes, como bien sabemos.

Es hora ya de que empiece a despedirme. Ha sido para mí muy grato hablar contigo; he procurado, en la medida

de mis posibilidades y dentro de los límites que establece una carta, hacerme entender y transmitirte mi apasionado interés por la disciplina que frecuento. Me gusta su compleja y abstracta condición, me satisface el hecho de pertenecer a un campo que tiene mucho que decir todavía porque quedan aún muchos misterios y preguntas pendientes. Tiene también mucho que hacer para llegar a definir con claridad el sitio que ocupa, porque podríamos tener la impresión de que las instituciones todavía no han conseguido apreciar bien qué es la lingüística, o no desean en el fondo llegar a entenderlo porque eso supondría poner en cuestión sus propios cimientos: la supuesta condición solipsista de quien se dedica a las humanidades frente al trabajo dentro de marcos generales, en los que no se explotan para nada las idiosincrasias ancestrales o las peculiaridades históricas, que siempre dan mucho rendimiento en las sociedades localistas.

El trabajo de lingüista, por el contrario, implica sentirse parte de un equipo y planear modestas contribuciones a un proyecto de largo alcance y lento desarrollo. En ese proyecto, el encuentro con la psicología, sus cometidos y sus resultados es, a mi modo de ver, inevitable; y será sin lugar a dudas muy fructífero para las dos partes. En todo caso, estudiar el lenguaje en cualquiera de sus formas posibles es tarea de orfebre, requiere paciencia y minuciosidad, modestia y cuidado, vuelo teórico y respetuosa atención a los materiales. Los datos son escurridizos, los experimentos y la recogida de datos (cuando hagan falta) han de aislar muy bien lo que se quiere buscar, porque una oración o un conjunto de ellas dicen muchas cosas a la vez, y si no sabemos lo que buscamos o no entendemos

bien lo que tenemos entre manos, no podremos sacar nada que tenga luz de esa inmensa montaña llena de misterios. En esto sólo hay ya un gran atractivo. Muchas gracias por prestarme atención.

V. D.
Universidad Autónoma de Madrid
violeta.demonte@uam.es

Lecturas recomendadas

PINKER, S. (1994): *El instinto del lenguaje. Cómo crea el lenguaje la mente*. Madrid: Alianza Editorial, 1995. (Versión española de Manuel Igoa González.) (1)

DUCROT, O., y SCHAEFFER, J. M. (1995): *Nuevo diccionario enciclopédico de las ciencias del lenguaje*. Madrid: Arrecife, 1998. (Edición española dirigida por Marta Tordesillas.) (2)

AITCHINSON, J. (1996): *The seeds of speech. Language, origin and evolution*. Cambridge: Cambridge University Press. (3)

De un filósofo

José Antonio Marina

Querido amigo:

¿Tiene algo que decir un filósofo a un psicólogo? Durante muchos siglos la psicología formó parte de la filosofía, pero sólo cuando se separó de ella empezó a disfrutar del prestigio de ser una ciencia positiva. Parece, pues, muy conveniente que los filósofos nos mantengamos al margen. A lo sumo podremos hacer lo mismo que con la física o la matemática: reflexionar sobre ella, sobre su objeto y método. Responder a preguntas como: ¿pueden someterse a estudio los acontecimientos íntimos?, ¿tiene valor probatorio la introspección?, ¿es la mente un concepto científico?, ¿es posible convertir la psicología en una ciencia dura o continuará perteneciendo irremediablemente a la brillante y danzarina corte de las ciencias del espíritu?

Me temo que no estemos en condiciones de hacer esta filosofía porque tenemos que atender a problemas más

fundamentales. La psicología está sufriendo en este momento una seria crisis. Se está muriendo de éxito y debe volver a la UVI filosófica. El año pasado Liliane Sichler publicó en París un libro titulado *Le parti psy prend le pouvoir* (Grasset). Era un ataque contra la penetración de los psicólogos en la empresa, la administración, la enseñanza. Hacía una excepción con los psiquiatras, que son médicos, y se centraba sobre todo en psicólogos y psicoterapeutas. Reconocía que los psicólogos, que han hecho sin duda estudios profundos y se mueven por motivaciones honorables, tienen también responsabilidad en esta «vasta impostura», porque rehúsan redactar un código deontológico y someter su profesión a una reglamentación más estricta. Como ves, son cañonazos de grueso calibre.

Parece cierto que estamos psicologizando la sociedad. Pedimos a la psicología que solvente problemas que tal vez deberían ser resueltos en otros niveles. Kenneth Gergen, un conocido psicólogo social, la acusa de fomentar el individualismo y el conservadurismo a ultranza. La psicología cognitiva y la psicología del Yo han subrayado la autonomía del sujeto, que es origen de un mundo personal, de una interpretación selectiva de la realidad. En todos los tratados de terapia cognitiva se repite la frase de Epicteto: «No nos hacen sufrir las cosas, sino lo que pensamos de las cosas». Si esto es verdad, basta cambiar el conjunto de creencias o las actitudes para conseguir que se resuelva el desajuste. Nada hay que cambiar, salvo la mente del sujeto.

Muchos autores han llamado la atención sobre los peligros de una psicologización generalizada que transforme

cualquier problema en un déficit de habilidades, lo que puede convertir la psicología en un instrumento reaccionario. Te recomiendo las conocidas obras de C. Lasch, *The Culture of Narcissism* (Abacus, Londres, 1980), y de Philip Rieff, *The Triumph of the Therapeutic* (Penguin, Hardondsworth, 1966), autor que acusa a la psicoterapia de intentar crear un individuo seguro de sí y pujante, prescindiendo de los grandes misterios de la vida.

Averiguar lo que hay de verdad en todo esto es una tarea filosófica. Entiendo la filosofía como una función pública que se propone investigar los problemas teóricos que afectan a nuestra manera de vivir o de comprender la realidad y que no son resueltos por otras ciencias. La psicología actual plantea un problema filosófico serio. Influye poderosamente en nuestra vida diaria, porque la imagen que tenemos de nosotros mismos es un componente real de nuestro ser, y en este momento esa imagen deriva en gran parte de la psicología. Para decirlo con un ejemplo muy simple: yo no sé si antes de Freud había complejo de Edipo, pero después de él seguro que los hay a montones. La psicología es una ciencia que influye en el comportamiento humano de manera distinta al resto de las ciencias. Lo dijo hace ya muchos años Jerome Bruner, psicólogo al que respeto mucho:

> Los tres titanes modernos de la teoría del desarrollo –Freud, Piaget y Vygotsky– pueden estar constituyendo las realidades del crecimiento en nuestra cultura en lugar de haberlas simplemente descrito (*Realidad mental y mundos posibles*, Gedisa, Barcelona, 1988, pág. 139).

Podría dar muchos ejemplos para animar a algún doctorando sin tema de tesis a que haga un análisis sociológico de la psicología actual. Nicholas Humphrey y Daniel Dennet han buscado una explicación al alarmante incremento en Estados Unidos de los casos de personalidad múltiple y han sugerido que esta patología puede estar engendrada por los terapeutas que aceptan la idea de que el yo es divisible y se la ofrecen como modelo de identidad a sus clientes en el curso del tratamiento («Speaking for Ourselves: An Assessment of Multiple Personality Disorder», *Raritain: A Quarterly Review,* primavera de 1989, págs. 68-98).

Albert Bandura viene a decir lo mismo: «Lo que los teóricos creen que la gente es determina los aspectos del funcionamiento humano que exploran más en profundidad y los que dejan sin examinar». Esto tiene implicaciones muy amplias: «Las concepciones sobre la naturaleza humana pueden influir en lo que la gente se va a convertir» («Modelo de causalidad en la teoría del aprendizaje social», en J. Mahoney y A. Freeman, *Cognición y psicoterapia,* Paidós, Barcelona, 1988, pág. 104). El psicoanálisis es un caso muy relevante de la influencia social de una teoría. Rom Harré, un psicólogo muy crítico con la psicología vigente, escribe: «Una psicología que reduce los seres humanos a autómatas debe ser rechazada como degradante. Si llega a ser aceptada ampliamente, podría reducir la autonomía humana, alentando a la persona a abstenerse de actuar hasta que se presentara la contingencia ambiental apropiada» *(Motivos y mecanismos,* Paidós, Barcelona, 1989).

En *El misterio de la voluntad perdida* intenté mostrar que la psicología actual está dando una visión determi-

nista del ser humano. Si repasas los tratados clásicos sobre motivación, lo comprobarás. En el libro de texto de Johnmarshall Reeve, una obra clara y valiosa, se lee que *la voluntad como paradigma explicativo dejó su lugar a la motivación*, un sistema determinista que puede ser científicamente estudiado. Cofer, un clásico de la especialidad, dice algo semejante: las teorías de la motivación representaron un gran progreso porque permitieron explicar la conducta, «cosa que antes se atribuía a factores tales como el alma o el libre albedrío». Eberhadt Todt remacha el clavo: «La teoría de que el hombre es libre en su pensamiento y en su acción, y, por tanto, responsable, tuvo influencia poderosa durante muchos años, influencia que se deja sentir todavía en la doctrina moral teológica y en los textos jurídicos». Skinner, en su obra *Más allá de la libertad y la dignidad,* defendió con su apasionamiento habitual que las desventuras de nuestra civilización derivan de su creencia en la libertad y en la dignidad humanas, superstición detestable que habría impedido a los psicólogos tomar las riendas y utilizar su «ingeniería motivacional» para resolver los problemas sociales. Terminaré citando a Marvin Minsky, uno de los padres de la inteligencia artificial, que considera que la idea de libertad es una mitología ideológica y un contrasentido científico.

Si entiendo bien a estos autores, la ciencia ha sustituido la voluntad por un sistema determinista para poder así estudiar la conducta científicamente, lo que me recuerda el comportamiento de aquel borracho que perdió una moneda en un oscuro callejón pero fue a buscarla debajo de un farol porque allí había más luz.

¿Entiendes ahora por qué me preocupa el estado actual de la psicología? Está influyendo en nuestra sociedad sin tener una idea clara de lo que es el sujeto humano. Éste es su gran fracaso. Una buena metáfora de la situación nos la proporciona la potente American Psychological Association, compuesta por cuarenta y tantas divisiones que no se hablan entre sí. Las grandes teorías de este siglo han estudiado un ser humano fragmentado. La psicología de la forma investigó la percepción, pero descuidó el aprendizaje. El psicoanálisis se ocupó del mundo emocional, pero no se interesó por el conocimiento. El conductismo estudió el aprendizaje, pero desdeñó todas las experiencias íntimas. El cognitivismo profundiza en el conocimiento, pero olvida la emoción. La psicología de la personalidad carece de una teoría integrada y se mueve en las alturas sin ocuparse de la maquinaria básica.

Para complicar más las cosas, en este siglo la psicología se ha movido por modas casi compulsivas. Durante muchos años, hasta mediados de los cincuenta, la teoría psicológica dictatorialmente vigente fue el conductismo. Al margen, como disciplinas miradas con recelo, quedaban el psicoanálisis y la psicología fenomenológica. Un libro como la *Psicopatología* de Karl Jaspers parece ahora una intromisión injustificable de la filosofía en la psiquiatría.

Lo que caracterizaba al conductismo era la atención exclusiva al comportamiento y el rechazo a ocuparse de lo que sucedía en el interior del sujeto. Esta elección metodológica ha sido aceptada y continuada por gran parte de las terapias de modificación de conducta que siguen métodos de reforzamiento. A mediados de los cincuenta surge un fuerte movimiento de recuperación de los fenómenos

mentales. Es lo que llamamos psicología cognitiva, que desbancó al conductismo y se adueñó de la escena psicológica. Como era lógico, esta nueva psicología influyó en las terapias y aparecieron muchas que apelaban a las operaciones cognitivas para explicar o cambiar el estado de un sujeto. Las de Aaron Beck y Albert Ellis son un ejemplo. Desgraciadamente, una parte de la psicología cognitiva se dejó fascinar por la metáfora del ordenador. Jerome Bruner, que fue uno de los padres de la criatura, ha protestado ahora contra esa influencia quejándose de que la psicología estaba perdiendo su interés por el significado, y anda reclamando una psicología cultural.

En efecto, en los últimos años se está investigando mucho sobre la etnopsicología, la psicología intercultural y la etnopsiquiatría. Cada vez se desconfía más de la psicología de laboratorio y se atiende más a la psicología en el contexto. Esto se ha llevado a extremos difícilmente aceptables porque algunos autores extremistas, como Richard Shweder, llegan a decir que no hay constantes psicológicas universales. Cunde la sospecha de que la psicología que estamos haciendo trata sólo de la psicología del estudiante americano de psicología, porque es el que contesta la mayoría de los tests sobre los que se fundan las teorías vigentes. Si quieres leer un resumen de la situación actual de la «psicología cultural» puedes leer el artículo que con este título he publicado en la Enciclopedia Larousse. Siento no poder enviarte el tomo por múltiples razones obvias.

Para complicar más el asunto, en los setenta se despertó un gran interés por la vida emocional. Es una rama de la psicología que había estado arrinconada y que a mi juicio va consiguiendo un lugar central en el actual panorama

porque permite integrar muchos aspectos: la neuropsicología, la psicología endocrinológica, la cognitiva. Por su parte, la psicología de la personalidad parece haberse estabilizado alrededor de los cinco grandes rasgos, los *Big Five*. Las psicologías dinámicas, siempre a su aire, siguen proliferando –ya he perdido la cuenta de cuántas escuelas freudianas y lacanianas ponen su chiringuito– y se mantienen al margen por su incapacidad para controlar los resultados. Por último, está recuperándose la noción de «voluntad», con lo que la psicología de la acción cobra nuevos vuelos.

Lo grave es que todos los modelos conviven, pero sin hablarse. No tenemos una teoría psicológica unificada. No tenemos una idea de sujeto humano que integre todos estos saberes dispersos. Estamos haciendo una psicología de cajón de sastre.

Aquí termina la carta de un filósofo y comienzan las confidencias de un *free lance* que no acaba de sentirse cómodo en ninguna parcela de la burocracia científica y que aspira a no ser troceado por la hiperespecialización. Lo que he pretendido en todos mis escritos ha sido ir contracorriente. Me he empeñado en elaborar poco a poco una teoría del sujeto que comience en la neurología y termine en la ética. Excesivo, ya lo sé, pero sin una dosis de megalomanía es difícil enfrentarse a las cataratas bibliográficas que se nos caen encima.

Voy a contarte por dónde ando. Lo hago para evitar que me pase lo que dice el poema de Machado:

En mi soledad
he visto cosas claras
que no son verdad.

La única manera que tenemos de poner a prueba nuestras ideas es explicarlas y someterlas a examen público. A ello voy.

En primer lugar, me parece imprescindible cambiar la idea de inteligencia vigente. Hace muchos siglos nuestra cultura decidió que la función de la inteligencia era conocer y resolver problemas teóricos. La razón se convirtió en su facultad estrella, y la ciencia, en su mayor creación. El mundo afectivo, en cambio, fue considerado mera basura biográfica, la pasada herencia de la carne, como diría Shakespeare. Hemos recibido la imagen de un ser humano escindido. A un lado la cabeza y al otro el corazón. Aquélla es la sede de la claridad, éste el sotanillo de la confusión. Para muestra basta un botón: «emoción» se dice en griego *pathos,* palabra que entra a formar parte del término castellano «patología», que significa etimológicamente «ciencia de las pasiones», pero que en realidad significa «ciencia de las enfermedades». Así está el patio.

En resumen: la vieja idea de inteligencia –aún vigente– era absolutamente cognitivista. Te pondré un ejemplo sacado de la lingüística. La psicología contemporánea, desde la revolución cognitiva, habla mucho de «mente», *mind.* ¿Qué significa esta palabra? La cultura occidental ha sido siempre dualista y ha hablado de «alma y cuerpo». Pero evidentemente esta expresión no es equivalente al inglés *mind and body.* «Alma», *âme, Seele* o el ruso *dusa* no significan lo mismo que *mind.* Este concepto es puramente cognitivo. De la mente se dice que es aguda, perspicaz, poderosa, pero no puede decirse de alguien que «tiene un alma caritativa» de la misma manera que

se dice que alguien «tiene una mente caritativa». No se trata de resucitar el alma ni de empantanarnos en la mente, sino de darnos cuenta de las limitaciones del vocabulario que usamos. No olvides que una parte importante de la psicología está hecha a partir del lenguaje natural. Acabo de publicar un *Diccionario de los sentimientos* en el que estudio la psicología popular que hay por debajo del léxico afectivo, y te recomiendo que leas el libro de Anna Wierbicka que cito al final de esta carta.

La nueva idea de inteligencia abandona este paradigma cognitivista agradeciéndole los servicios prestados. Para la teoría que defiendo la función principal de la inteligencia es *dirigir el comportamiento para salir bien librado de la situación en que estamos.* La inteligencia está al servicio de la acción, como hace muchos años sostuvo el gran neurólogo Sperry. Es verdad que tiene que resolver problemas, pero es ridículo pensar que son problemas teóricos. La palabra «problema» significa etimológicamente 'lo que está arrojado delante de nosotros impidiéndonos el paso'. Tiene que ver con la acción. Los griegos tenían una palabra aún más dramática para designar estas situaciones. Las llamaban «aporías», lo que no deja ni un poro por donde pasar. Lo intransitable. La inteligencia ha de entrar en acción para buscar una salida, una solución, una posibilidad.

Los problemas que nos acucian son de varias clases: «No sé lo que quiero». «Sé lo que quiero pero no sé cómo conseguirlo». «Sé cómo conseguirlo pero no me atrevo». «Me he atrevido, pero he fracasado». Con frecuencia, al hablar de programas recordamos todavía los que tanto nos hicieron sufrir en la escuela. Eso era toreo

de salón. No tiene nada que ver con los conflictos reales. Los problemas científicos se resuelven cuando se sabe la solución. Para los vitales, en cambio, no basta con conocer. Es preciso llevar a la práctica lo conocido. De ahí que no podamos separar la inteligencia de la acción, de los sentimientos, de la voluntad, del empeño. Un drogadicto sabe que la solución está en dejar la droga, pero la dificultad está en dejarla. Necesitamos una inteligencia resuelta. Como dijo Gracián: «De nada vale que el entendimiento se adelante si el corazón se queda».

Esta idea de lo que es un sujeto inteligente permite organizar todo lo que sabemos de psicología. Para dirigir el comportamiento se necesitan sistemas de motivación y sistemas de control. Para dirigirlo bien, hacen falta evaluaciones afectivas correctas, utilización de conocimientos, aprendizaje de destrezas, capacidad de aprender de los errores. Además, si aspiramos a una conducta que no sea una mera repetición, tenemos que dirigirla mediante proyectos que anticipan una meta. En esta perspectiva, la personalidad no aparece ya como un mero estilo constante de respuestas, sino que engloba el *temperamento,* es decir, todas las poderosas propensiones biológicas; el *carácter,* conjunto de hábitos aprendidos que forman una segunda naturaleza, y el *proyecto de vida,* que es una mezcla de deseos vividos y de valores pensados.

Toda esta compleja arquitectura descansa en lo que he llamado *inteligencia computacional.* Tenemos una fabulosa maquinaria neuronal que maneja cantidades ingentes de información, la mayor parte de ella en estado inconsciente. Nuestro cerebro funciona sin parar. Reconoce, asimila, interpreta, relaciona, almacena. Parte de esa información

pasa a estado consciente sin que aún sepamos cómo. Al menos yo no lo sé, y leo cuidadosamente lo que se publica al respecto. El ser humano ha aprendido una habilidad maravillosa. A partir de la información en estado consciente, puede dirigir en parte toda la maquinaria neural, la inteligencia como computacional. Ésta es la gran novedad de la inteligencia humana: *podemos iniciar, controlar y dirigir las propias operaciones mentales*. Ya no están a merced de los estímulos. El sujeto puede dominar hasta cierto punto la actividad de su cerebro. Al hacerlo su inteligencia computacional adquiere una flexibilidad y eficacia inauditas. Se transfigura.

Incluso algo tan sencillo como mirar se transforma al ser dirigido por la inteligencia. La mirada inteligente busca lo que le interesa. Sus métodos para explorar el objeto visual diferirán de acuerdo con las tareas que se imponga. Hace más de medio siglo, A. L. Yarbus, un psicólogo soviético, ideó unos brillantes experimentos para demostrarlo. El sujeto se coloca unas gafas que permiten registrar sus movimientos oculares. Ya sabes que movemos sin parar los ojos. Al leer, por ejemplo, nuestros ojos saltan hacia delante o hacia atrás continuamente. Volvamos al laboratorio de Yarbus. Al mirar una fotografía, los individuos sanos cambian el patrón de movimientos de acuerdo con la pregunta formulada por el experimentador. Imagínate que te pido que leas esta página buscando una errata: leerás lo mismo pero de distinta manera. En cambio, los enfermos con una lesión cerebral masiva miran siempre del mismo modo, sin saber dónde mirar, ni dónde buscar, ni de qué manera encontrar la información deseada para responder a la pregunta.

Esta capacidad de dirigir la propia actividad mental se ejerce sobre todas las operaciones: la memoria, el movimiento, la motivación. ¿Te das cuenta de que lo importante, lo peculiar de nuestra inteligencia, no depende tanto de la capacidad de captar información como de la capacidad de dirigir mediante proyectos lo que hacemos con dicha información? Esto no sería posible si no contáramos con el lenguaje, que es nuestra gran herramienta. Nuestra inteligencia es esencialmente lingüística. La palabra interviene en la gestión de nuestra memoria, en nuestros métodos de aprendizaje, en la elaboración de nuestros proyectos y en el control de nuestro comportamiento. Por eso nos estamos hablando de una manera continua a nosotros mismos, un fenómeno que no deja de pasmarme. En una palabra: el lenguaje nos permite organizar nuestra propia vida mental.

Sólo me queda una última precisión. La inteligencia tiene que permitirnos salir bien parados de la situación en que estamos. Para conseguirlo ha inventado la ciencia y la técnica. También ha inventado algo más: la ética, que es el conjunto de soluciones que se nos han ocurrido para resolver los problemas que afectan a nuestra felicidad y dignidad y a nuestra convivencia social. No es un añadido, sino el último despliegue de la inteligencia. Por eso te dije al principio que me parecía indispensable elaborar una teoría del ser humano que comenzara en la neurología y acabara en la ética.

No puedo extenderme más, este proyecto de investigación lo he desarrollado en mis libros. Con esta carta quería, sobre todo, presentarte una concepción ambiciosa y crítica de la psicología, convencerte de que la especiali-

zación no es sólo peligrosa sino destructiva y animarte a participar en la tarea del sujeto humano. Nada más y nada menos. Recibe un cordial saludo de tu amigo.

J.A.M.
jamarina@telefonica.net

Lecturas recomendadas

GERGEN, K. J. (1996): *Realidades y relaciones,* Barcelona: Paidós.
MARINA, J. A. (1997): *El misterio de la voluntad perdida,* Barcelona: Anagrama.
WIERZBICKA, A. (1992): *Semantics, Culture, and Cognition,* Nueva York: Oxford University Press.

Acerca de los autores

M.ª DOLORES AVIA es catedrática de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Sus intereses son la psicología de la personalidad y la terapia de conducta, y dentro de ésta, los procesos de ansiedad. Es autora de *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales; Hipocondría; enfermos imaginarios,* y, en coautoría con Carmelo Vázquez, *Optimismo inteligente* (Alianza Editorial).

RAFAEL BALLESTER es profesor titular de Psicología de la Salud del Departamento de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universitat Jaume I de Castellón. Es autor de libros y artículos sobre temas de sexualidad, tratamiento psicológico de distintos trastornos de ansiedad y prevención, y tratamiento de personas con sida. Entre sus obras se encuentra *Trastorno de pánico: Evaluación y tratamiento,* en coautoría con Cristina *Botella, y Prostitución masculina.*

EMILIO GUTIÉRREZ es catedrático del Departamento de Psicología y Psicobiología de la Facultad de Psicología, Univer-

sidad de Santiago de Compostela. Responsable del servicio de Terapia Familiar de la Universidad de Santiago, se ha interesado por la influencia de la expresión de emociones en el curso de la esquizofrenia. Actualmente trabaja sobre todo en el tratamiento de la hiperactividad y la anorexia nerviosa.

ARABELLA VILLALOBOS comenzó trabajando en autismo infantil y en niños con problemas graves del desarrollo. Desde el año 1980 se dedica a la práctica privada con adultos, como terapeuta de conducta, en un centro de psicología clínica de Madrid. Es profesora asociada en la Facultad de Psicología en la Universidad de Educación a Distancia (UNED). Es autora junto con M.ª Ángeles Ruiz y M. I. Díaz de *Manual de intervención de técnicas cognitivo-conductuales*. Madrid, Desclée de Brouwer, 2011.

M.ª ÁNGELES RUIZ es profesora titular de Modificación de Conducta en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología en la Universidad de Educación a Distancia (UNED) y terapeuta cognitivo-conductual. Ha publicado artículos en revistas nacionales e internacionales sobre la calidad de vida y aspectos psicológicos del cáncer. Entre sus obras destaca *Habilidades terapéuticas,* publicada por la Fundación Universidad-Empresa. Es autora junto con A. Villalobos y M. I. Díaz de *Manual de intervención de técnicas cognitivo-conductuales*. Madrid, Desclée de Brouwer, 2011.

JOSÉ ANTONIO GARCIA-MONGE es profesor del Departamento de Psicología Clínica de la Universidad de Comillas, ICAI, ICADE, Madrid, profesor del máster universitario de Psicoterapia Individual y de Grupos, y psicoterapeuta del Instituto de Interacción y Dinámica Personal (c/ Hortaleza, 73, 28004 Madrid). Sus intereses principales son la humanización de la psicología y hacer llegar la psicoterapia a las personas socialmente más desfavorecidas. Entre sus obras se encuentran *Treinta palabras para la madurez* y *Catorce aprendizajes vitales,* ambas en la editorial Descleé de Brouwer.

FERNANDO EGEA MARCOS es miembro fundador de Psyche Instituto de Psiquiatría y Psicoterapia en Madrid, sus intereses en otras disciplinas abarcan la filosofía de la ciencia, la antropología y la psicología social. En la practica clínica manifiesta un interés por la psicología del niño y del adolescente, colaborando como supervisor en la Unidad Infanto-Juvenil del Hospital Clínico de Madrid y dictando numerosas conferencias y seminarios; también es asesor técnico de la Coordinadora Nacional de Escuelas Infantiles. En la práctica privada, desde 1978 ejerce como psicoterapeuta de adultos y adolescentes, especializado en intervenciones breves con padres, así como en la psicoterapia breve centrada en el paciente. En la actualidad desarrolla el cargo de coordinador de Psyche Instituto de Psiquiatría y Psicoterapia de Madrid.

CARMELO VÁZQUEZ es catedrático de la Universidad Complutense de Madrid. Autor de numerosos estudios sobre depresión y esquizofrenia en revistas nacionales e internacionales, es especialista en la investigación de procesos cognitivos en psicopatología. En 1997 recibió el premio de la European Association of Psychological Assessment a la mejor trayectoria de un psicólogo europeo menor de cuarenta años.

JESÚS SANZ es profesor titular de Psicología de la Personalidad de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Desde 1993 hasta 1994 efectuó tareas investigadoras con una beca Fullbright postdoctoral en el Departamento de Psicología de la Universidad de Yale. Su área de investigación está centrada en la estructura básica de la personalidad, así como en los factores cognitivos de la depresión y la ansiedad.

JOSÉ MANUEL OTERO-LÓPEZ es doctor en Psicología y diplomado en Criminología; Profesor Titular de Psicología de la Personalidad en el Departamento de Psicología Clínica de la Universidad de Santiago de Compostela, es autor y coautor de distintos libros, entre los que destacan *Droga y delincuencia: un*

acercamiento a la realidad (1997), *Los problemas de la bebida: un sistema de tratamiento paso a paso* (1998) y *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas* (1998). Ha publicado numerosos trabajos en revistas nacionales e internacionales sobre drogas y delincuencia. Primer Premio de Investigación sobre Drogodependencias de la Xunta de Galicia (1997).

FLORENTINO MORENO es profesor de Psicología Social de la Universidad Complutense. Ha realizado diversas investigaciones sobre aspectos relacionados con el conflicto y la violencia social y política, especialmente sobre la guerra y sus efectos en la población civil. Ha participado en diversos programas de cooperación relacionados con víctimas de la violencia en Centroamérica y en la antigua Yugoslavia, colaborando con organizaciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud y organizaciones no gubernamentales, como IEPALA y Médicos del Mundo. Es profesor de Técnicas de Investigación y dirige un grupo de estudios sobre motivación laboral. Ha publicado diversos artículos y libros sobre temas metodológicos, conflicto y violencia, y psicología del trabajo.

JESÚS MARTÍN CORDERO es profesor titular de Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Empezó investigando sobre procesos básicos, como razonamiento deductivo, comprensión y recuerdo de textos, y más recientemente se ha interesado por las aplicaciones educativas de la ciencia cognitiva y la elaboración de material impreso para la educación a distancia. Es coautor con J. A. García Madruga de *Comprensión y adquisición de conocimiento a partir de textos* (1995, Siglo XXI Editores).

LUIS AGUADO es catedrático de Psicología en la Universidad Complutense. Durante la primera parte de su carrera académica centró su investigación en los aspectos conductuales y neurobiológicos del aprendizaje mediante el empleo de modelos animales, habiendo publicado numerosos artículos sobre el

tema en revistas internacionales. A esta época pertenecen sus obras *Lecturas de aprendizaje animal* y *Cognición comparada: estudios experimentales sobre la mente animal*, ambas publicadas en Alianza Editorial. Sus actuales intereses de investigación se centran en la emoción y el procesamiento afectivo, especialmente en relación con el papel de las expresiones faciales en la cognición social, empleando técnicas conductuales y psicofisiológicas. Sobre este tema ha publicado numerosos artículos en revistas internacionales y el libro *Emoción, afecto y motivación* (Alianza Editorial, 2005). En la actualidad dirige el Grupo de Neurociencia Afectiva y Social, grupo de investigación de la Universidad Complutense de Madrid.

M.ª LUISA SÁNCHEZ BERNARDOS es profesora de Psicología de la Personalidad en la Facultad de Psicología de la UCM. Sus temas de interés son los relacionados con la representación mental y aspectos neuropsicológicos del *self,* la identidad y la personalidad, tanto en su vertiente de normalidad y patología como de desarrollo. Autora de diversos artículos y coeditora de *Personalidad: aspectos cognitivosy sociales, f*orma parte del Consejo Editorial de *The Spanish Journal of Psychology*.

JOSÉ EUGENIO GARCÍA-ALBEA es doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid donde fue profesor desde 1975 a 1992. Fue becario Fulbright para una estancia posdoctoral de dos años (1977-1979) en el MIT, donde participó en la creación del Centro de Ciencia Cognitiva de dicha institución. Desde 1993 hasta la actualidad ha estado afiliado a la Universidad Rovira i Virgili (Tarragona) como catedrático de Psicología Básica. Su extensa labor investigadora sobre distintos aspectos del procesamiento del lenguaje y los fundamentos de la psicología cognitiva está recogida en numerosos trabajos tanto de carácter teórico y metodológico como de tipo empírico. Es autor de *Mente y conducta. Ensayos de psicología cognitiva* (Trotta, 1993) y coautor de obras

como *Psicología cognitiva y procesamiento de la información* (1982), *Percepción y computación* (1986), *Estudios sobre inteligencia y lenguaje* (1987), *Comunicación y lenguaje* (1991), *Language Processing in Spanish* (1996), *Sentence Processing: A Crosslinguistic Perspective* (1998), o el *Handbook of Bilingualism. Psycholinguistic perspectives* (2005). Sus líneas actuales de investigación están orientadas hacia la naturalización de la psicología, en la vertiente más teórica, y hacia temas más empíricos relacionados con el procesamiento léxico-semántico en bilingües, con los aspectos recursivos del procesamiento sintáctico en general y con las relaciones entre los déficits de comprensión del lenguaje y de teoría de la mente en la esquizofrenia.

JAIME VILA es catedrático de Psicología de la Universidad de Granada. Imparte clases de Técnicas de Intervención y Tratamientos Psicológicos y de Psicofisiología Clínica. Es autor del libro *Una introducción a la psicofisiología clínica.* Su ámbito específico de investigación es la psicofisiología de las reacciones defensivas.

NIEVES ROJO es profesora titular de la Facultad de Psicología en la UCM. Sus inicios profesionales tuvieron lugar en el mundo de la consultoría, donde trabajó en distintas empresas en áreas de formación y desarrollo personal, así como en la investigación de marketing. Autora de varios artículos, en la actualidad sus líneas de investigación se centran en temas relacionados con la autopresentación, con el desarrollo de marcos integradores tales como el conductivismo psicológico y, en especial, con los factores de vulnerabilidad a la depresión.

MARINO PÉREZ es catedrático de Psicología del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo. Sus campos de interés son la psicohistoria *(Ciudad, individuo y*

psicología. Freud detective privado, Siglo XXI Editores, 1992) y los tratamientos psicológicos (*Tratamientos psicológicos,* Universitas, 1996; *La psicoterapia desde el punto de vista conductista,* Biblioteca Nueva, 1996).

IVÁN BLANCO-MARTÍNEZ es licenciado en Psicología (especialidad Clínica) por la Universidad Complutense de Madrid y ha cursado el Máster Oficial en el Estudio de la Intervención en Emergencias, Catástrofes y Cooperación Internacional de la Universidad Camilo José Cela. Actualmente está cursando sus estudios de Doctorado en la Universidad Complutense de Madrid, donde es becario de investigación FPI. Sus principales campos de investigación son la psicopatología experimental, el estudio de las emociones y las intervenciones positivas. Ha participado en la organización de varios actos de divulgación científica como son, entre otros, el «I Congreso Nacional de Psicología Positiva» organizado por la SEPP y las «I Jornadas de Psicología Positiva de la UCM».

JOSEP M.ª FARRÉ es psiquiatra y diplomado en Psicología Aplicada. Profesor de Psicología Médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, dirige el Servicio de Psiquiatría, Psicología y Medicina Psicosomática del Instituto Universitari Dexeus, y es editor de *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de Enlace y* director de la colección psicología y psiquiatría «Punto de Encuentro» de la Editorial Océano. Premio Pavlov por la Societat Catalana de Recerca i Terapia del Comportament. Miembro titular de la Association for the Advancement of Behavior Therapy (AABT).

VIOLETA DEMONTE es lingüista y catedrática de Lengua Española en la Universidad Autónoma de Madrid. Sus intereses incluyen la teoría sintáctica, la gramática y el léxico del español, y la fundamentación de la lingüística teórica. Entre sus libros están: *Teoría sintáctica. De las estructuras a la rección* (Madrid, 1989) y *Detrás de la palabra* (Madrid, 1991). Ha diri-

gido (con Ignacio Bosque) la *Gramática descriptiva de la lengua española* (3 tomos, Madrid, 1999).

JOSÉ ANTONIO MARINA es catedrático de Bachillerato. Premio Nacional de Ensayo, Premio Giner de los Ríos de Innovación Educativa y Premio Andrés Ferret de Periodismo. Ha publicado los siguientes libros: *Elogio y refutación del ingenio, Teoría de la inteligencia creadora, Ética para náufragos, El laberinto sentimental, El misterio de la voluntad perdida, La selva del lenguaje* y *Diccionario de los sentimientos,* todos en la editorial Anagrama.